



于利希生活指南
（2023 版）



于利希研究中心学联 编写

目录

1. 序言 5
2. 于利希研究中心中国学生学者联合会介绍 8
2.1 联合会性质、目的、宗旨 8
2.2 联合会主要工作 8
3. 如何到达于利希 9
3.1 行前准备 9
3.1.1 行前须知 9
3.1.2 衣 9
3.1.3 食 11
3.1.4 住 11
3.1.5 学 12
3.2 Jülich 地理位置 12
3.3 机场选择 13
3.4 从机场到 Jülich 13
3.5 从 Jülich 去 Forschungzentrum Jülich 15
3.6 Jülich 周边出行方式 16
3.6.1 飞机 16
3.6.2 火车 17
4. 抵于利希后必办事情 19
4.1 住房（Wohnung） 19
4.1.1 研究中心 Gästehaus 20
4.1.2 WG（Wohngemeinschaft） 20
4.2 户口登记（Anmeldung）/无犯罪证明/税号社保号 23
4.3 银行开户（Bankkonto） 25
4.3.1 银行简介 26
4.3.2 开户流程 26
4.4 总领馆教育处网上报到 27
4.5 健康保险 Krankenversicherung 28
4.6 学校注册（Immtrikulation） 28
4.6.1 亚琛工业大学学生注册 28
4.6.2 波恩大学数学与自然科学学院注册 29

4.6.3 科隆大学注册 31
4.6.4 杜塞尔多夫海因里希·海涅大学 32
4.7 家属来德和子女上学 33
5. 于利希生活 34
5.1 购物 34
5.1.1 中小型超市 34
5.1.2 大型超市 35
5.1.3 于利希及周边亚超、土超和俄超 36
5.1.4 日化超市 37
5.1.6 药店 38
5.1.7 面包店 39
5.1.8 衣服鞋帽 39
5.1.9 体育用品 40
5.1.10 花店及园艺商店 40
5.1.10 建材家居 40
5.2 日常起居 40
5.2.1 垃圾分类 40
5.2.2 电视广播费 42
5.2.3 邮政快递 42
5.2.4 洗衣服务 42
5.3 学车与用车 42
5.3.1 学车 42
5.3.2 买车和租车 44
5.3.3 停车 45
5.5 医疗和保险 45
5.5.1 医疗 45
5.5.2 保险 46
5.6 电气网和通信 47
5.7 体育运动 49
5.8 生活法律常识 51
5.9 饮食 52
5.9.1 于利希 52

5.9.2 亚琛 52
5.9.3 科隆 52
5.9.4 杜塞尔多夫 53
5.10 娱乐 53
5.10.1 于利希 53
5.10.2 亚琛 53
5.10.3 科隆 53
5.10.4 杜塞尔多夫 54
6. 其他实用中文信息网址 54
7. 离境手续 54
8. 组织协会 54
8.1 于利希研究中心中国学生学者联合会 54
8.2 于利希学生学者联合会 55
8.3 幸运草联盟 55
8.4 中国文化协会 55
附录 1 第一版 于利希研究中心学联理事会 56
附录 2 第二版 于利希研究中心学联理事会 57
附录 3 第三版 于利希研究中心学联理事会 58

1. 序言

第一版序言

于利希研究中心隶属于亥姆霍兹联合会，是德国最大的研究机构之一。在全球化趋势日益深入的今天，国际间的高层次科研人才流动愈加频繁。于利希研究中心以其强大的研究实力吸引来自世界各国的高层次人才来到研究中心从事物质结构、能源、信息、生命、环境和运输航天等方向的研究。其中，来自中国的留学生及学者也不断增加。自 2014 年以来，随着国家建设高水平大学公派项目的不断推进于深化，选择来到于利希研究中心的博士研究生、联合培养博士研究生、硕士研究生以及博士后研究人员呈现逐年增长趋势。国家公派留学作为一种培养人才方式已经在社会中占有一席地位。目前，于利希研究中心中国留学生及学者已经在外籍研究人员中占据较高比例。

国家公派留学人员都肩负着明确的学术研究任务和学成回国效力的使命。因此，为了实现安全留学、健康留学、文明留学、成功留学，于利希研究中心学联携手于利希学生学者联合会、中国文化协会和幸运草联盟凝聚研究中心所有中国学生学者，旨在促进于利希研究中心学生学者之间学术和生活上的交流。

当您看到这份留学指南时，一个新的世界已经为您打开。我们在此诚挚的欢迎您来到德国。

我们于利希研究中心学生学者联谊会本着为各位留德学者服务的精神，在第一版的基础上对该指南进行了更新，进一步增强了本书的实效性。

千言万语道不尽留学生活的喜怒哀乐，谨借诗句与来者共勉。

弱小与无知并不是生存的障碍，傲慢才是。《三体III》

多少事，从来急；天地转，光阴迫。一万年太久，只争朝夕。　《满江红·和郭沫若同志》

博观而约取，厚积而薄发。《稼说送张琥》

第一版编委会名单：

顾问：韩清华　指导：陈涛

编写人员:（排名不分先后）陈涛，韩清华，梁思佳，盛成，颜刚，徐涵聪，朱凌峰。

审稿：第一届于利希研究中心学生学者联合会理事会全体成员

本指南的再版感谢于利希生活指南的所有编写成员陈涛，郝玉成，牛爱珍和韩清华。

于利希研究中心学联
2017 年 7 月 20 日

第二版序言

于利希研究中心位于德国西部，临近德荷、德比边境。研究中心有近 8000 名研究人员，是全欧洲最大的科研机构之一。近年来，随着国内研究实力的提高和国家建设高水平大学公派项目推进，越来越多的中国学生和学者来到于利希研究中心攻读博士，就职博士后或常职。

尽管新冠疫情对国际间交流有所影响，但于利希研究中心的中国学生学者人数有增无减，研究领域涉及能源、材料、环境、信息、生命等众多方面，相互交流和合作的机会越来越多。

为了更好地为于利希研究中心中国同胞服务， 2022 届于利希研究中心中国学生学者联合会在前辈们的基础上，对内容进行了补充，以反映疫情后于利希及周边衣食住行的变化，为即将来到于利希的同学提供信息帮助。

我们将始终致力于为在于利希工作生活的中国同胞提供及时可靠的在德信息，努力维护在德华人学生学者合法权益，期待大家学有所获、学有所成、学以致用。

感谢历届于利希研究中心学联成员对于利希生活指南手册的不断完善，感谢历届学联成员赵颢瑾、庄丽燕、韩奕、盛成、孙雅杰、王毅 、张仕栋、朱凌峰、刘晓瑾、邹玮、颜刚、周潇然等同学对学联建设的贡献，更感谢于利希研究中心全体同学对学联的支持，内容如有不足，可联系我们补充或修改。最后，祝愿读博路上的每个人都能顺顺利利克服千难万险，最终抵达属于自己的桃花源！

穿过人生幽暗的山洞，最终抵达的是柳暗花明的桃花源----《但是还有书籍》

黄金时代在我们前面，而不在我们后面----马克 吐温

天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物----《周易》

我荣幸地以中华民族一员的资格，而成为世界公民。----邓小平

第二版编委会名单：

赵柯瑞、舒锐、郭涵宁、余尚哲、曹鹏飞、姜仲毅

于利希研究中心学联
2022 年 11 月 20 日

第三版序言

欢迎优秀的你们来到于利希研究中心！作为这个伟大科研机构的一员，你们即将踏入一个充满创新和发现的旅程。在这里，你们将与世界一流的科学家、工程师和研究人员一同探索前沿科技，并为改变世界做出贡献。

于利希研究中心，是一座奇迹的巢穴，孕育着无数的创新与突破。这里是科学的舞台，激发你们内心最原始的渴望——探索未知，改变世界。当你们踏入这片神奇的土地，你们将成为无尽可能的创造者，释放你们灵魂中那熊熊燃烧的激情。

于利希研究中心作为全球领先的科学研究机构，致力于推动科学技术的边界。在这里汇聚了来自各个领域的杰出人才，他们的智慧和激情将为你们提供前所未有的学习机会。无论你们对先进材料、生物技术、能源研究或者其他领域有着怎样的兴趣，于利希研究中心都将为你们提供一个探索和追求知识的理想平台。

这本新生手册将成为你们探索于利希及于利希研究中心的指南，它将帮助你们适应新的环境，为你们的学术和个人发展提供支持。希望通过这本手册，为你们的旅程铺平道路，使你们能够充分发挥自己的潜力。在这个奇妙的旅程中，于利希研究中心学联承诺与你们同行。无论风雨如何，我们将与你们一同战胜挑战，共同追求卓越。

但是，我们也要提醒你们，研究的道路并不总是平坦的，但正是在那些险峻的山峰上，我们才能看到最壮丽的风景。在面对挑战和困难时，请保持内心的勇气和坚韧，勇往直前，直至触及辉煌的巅峰。失败并不意味着终结，它是通往成功的必经之路。相信自己的能力，保持对知识的渴望，勇敢地追寻你们的梦想。

我谨代表于利希研究中心的全体华人对你们表示最诚挚的欢迎。我们相信，你们的加入将为我们注入新的活力和灵感。让我们一同点燃激情的火焰，踏上探索之旅。在于利希研究中心，你们将找到自己的使命，追逐你们内心最炽热的梦想。无论何时何地，永远记得，你们是科学的传承者，是改变世界的引领者。

感谢历届于利希研究中心学联成员对于利希生活指南手册的不断完善，感谢历届学联成员赵柯瑞、舒锐、曹鹏飞、赵颢瑾、庄丽燕、韩奕、盛成、孙雅杰、王毅 、张仕栋、朱凌峰、刘晓瑾、邹玮、颜刚、周潇然等同学对学联建设的贡献，更感谢于利希研究中心全体同学对学联的支持，内容如有不足，可联系我们补充或修改。

最后，祝愿你们在于利希研究中心顺利度过难忘而有意义的时光！

Research can be done everywhere. So graduate as soon as possible

政治只是一时，方程式却是永恒　　——阿尔伯特·爱因斯坦

以宁静接受那些不能改变的，以勇气改变那些能改变的，用智慧分清其中的区别

——德国前总理施密特

第三版编委会名单：

编写人员：郭涵宁、余尚哲、关键、胡颖

审稿：赵柯瑞、舒锐、曹鹏飞

于利希研究中心学联

2023 年 7 月 1 日

2. 于利希研究中心中国学生学者联合会介绍

2.1 联合会性质、目的、宗旨

于利希研究中心中国学生学者联合是于利希研究中心（Forschungszentrum Jülich）留学人员自发成立的公益性团体，其宗旨是发扬团结互助的精神，通过增进学术交流、提供社会支持和生活服务，为留德学者学生建立起友谊的桥梁。同时尽可能为留德人员提供在德期间的帮助，进而更好的完成留学任务，毕业后有更好的发展。

2.2 联合会主要工作

- 组织研究中心华人学生学者的交流活动，凝聚研究中心的留学华人的力量。
- 与在德各类专业协会、校友会组织联系，协助组织在德各地区校友聚会、专业研讨会或中德文化传播活动。
- 与国内高校企业联系，促成潜在的科研、文化交流项目；帮助组织国内高校企事业单位在德的宣讲宣传事宜。
- 建立并定期更新研究中心校友名录，定期分享研究中心学生学者风采。
- 协助中国驻杜塞尔多夫总领事馆教育处，做好重要信息的上传下达工作。
- 定期在于利希研究中心学联公众号发布“于村简报”和“租房信息汇总”。
- 其他。

2.3 联系方式

- 微信公众号，请扫描关注

- 公共邮箱：ylx_csc@163.com

- 于利希研究中心官方微信群（于利希研究中心大家庭 1/2 群），可以通过同学推荐或联系学联同学添加（如在公众号后台留言或发送邮件至邮箱）。

3. 如何到达于利希

3.1 行前准备

3.1.1 行前须知

现金/信用卡

一张国内的外币信用卡是有必要的，尤其是出去旅游的时候。也建议带一些现金过来。几百欧元就足够了。因为刚到德国时，为了防止你办理的信用卡或者银行卡不能用（可能是系统 bug，也可能是商家不接受）。**需要注意欧元的面值不要超过 100 欧，不然商家可能因为无法给你找钱而选择拒收。**

必要证件

学校注册需要大学录取证明（高考成绩证明或大学录取花名册），本科毕业证书和学位证书，硕士毕业证书和学位证书，本科和研究生成绩单（以上这些证件都需要英文或德文翻译件），护照，个人简历 ，出生证明（最近可能非必要） 。每个系所要求不一样，建议你们去网站查看。**如果遇到德语文件，建议翻译成英文（中文翻译可能是不准确的）再查看。**

如果想来德国买车或者租车，国内驾照会方便很多。建议如果有国内驾照，不管是否需要都带上它，说不定哪一天就想买车或者租车自驾了。

行李额度

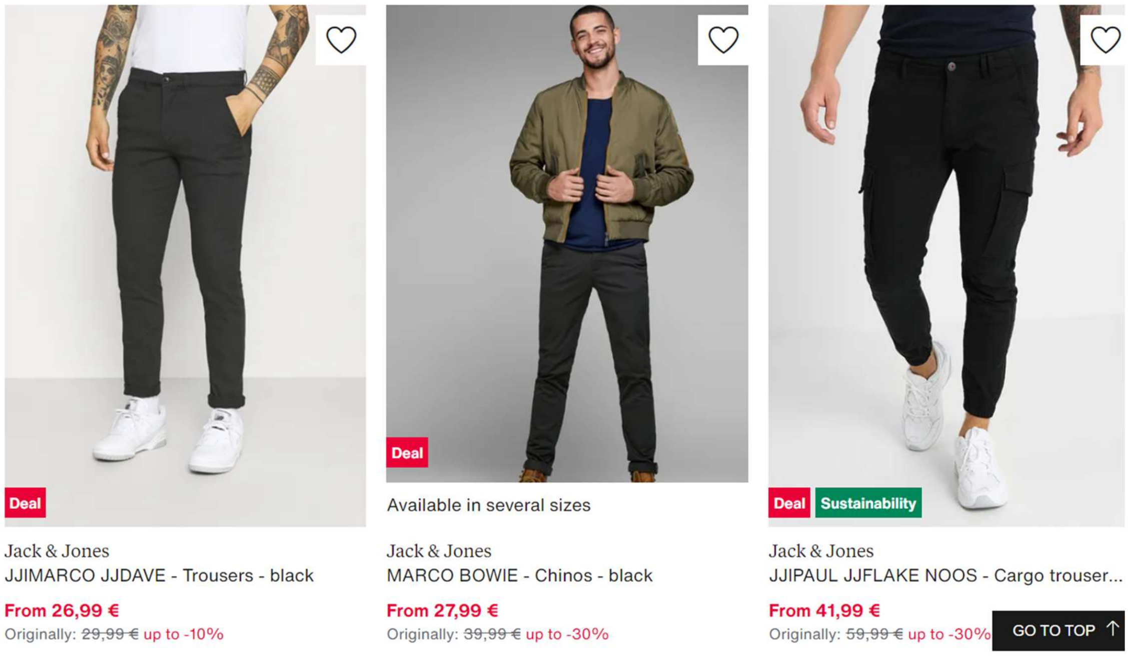
行李箱数量因人而异，根据需求来定。除了大家准备的 1-2 个托运行李箱外，登机箱一定要准备一个，这样出去开会和旅游都会非常方便。

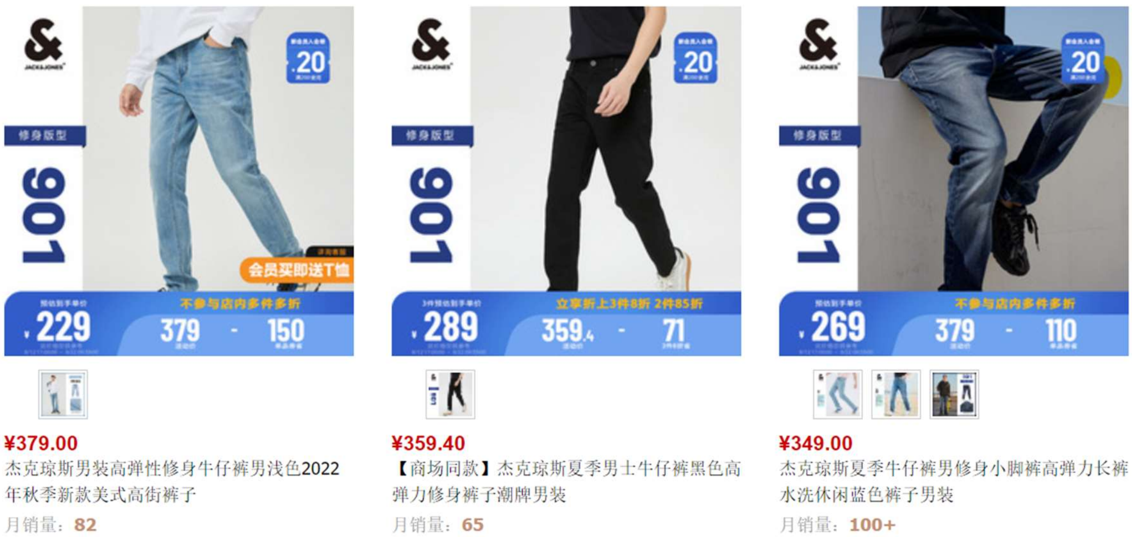
3.1.2 衣

冬季保暖：德国冬天不冷，但是风大。尤其是冬天早上骑自行车上班的时候，凉风吹到身上时会感觉很冷。建议带保暖的秋裤，秋衣，羽绒服和毛衣。至于冲锋衣，就看个人需求了。很多的德国人都会准备一身。

衣服款式：德国卖的衣服大多数是素色。有女生反应这边衣服都很丑，所以建议女生可以考虑多带一些好看的衣服过来。

衣服价格：各种品牌和不同尺寸的衣服都能在大城市找到；价格也和国内接近。所以如果你的行李箱塞不下衣服和鞋子了，也可以选择来德国之后再买。





饰品美妆：德国小饰品昂贵而不好看，比如发饰等，国内淘宝更加物美价廉，如果需要的话，可以提前准备一些自己喜欢的小饰品，它们不占太大的空间。

有一些美妆用品这边就是不好找，比如双眼皮贴（欧美人压根不用）、片状面膜（日韩挂的朋友们使劲塞）、美瞳、其他美容工具等。

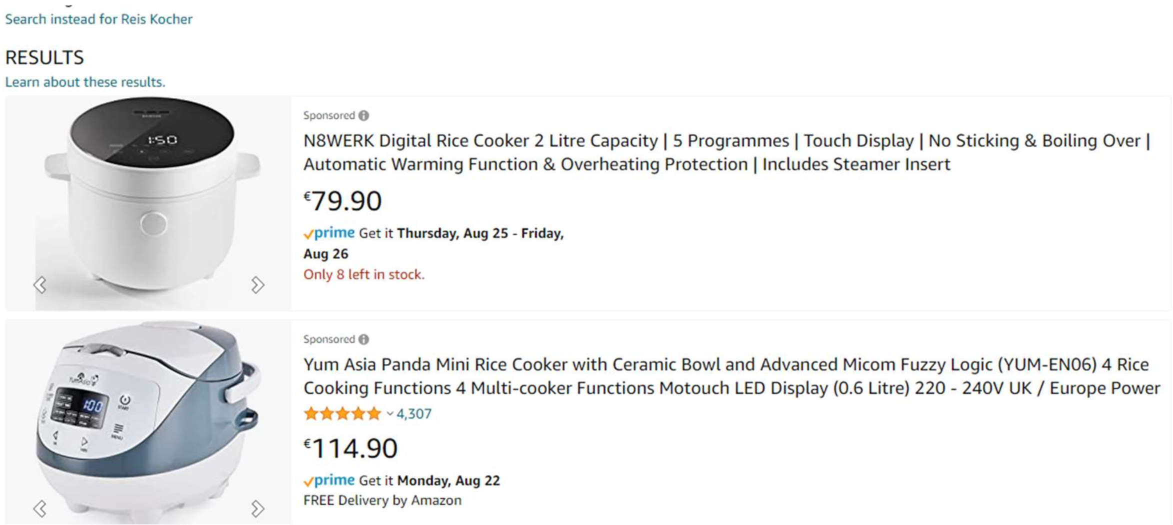
关于防晒：因为德国纬度较高，夏天光照长紫外线强烈，但各种防晒用品应有尽有，除了下面这款防晒帽，有需要的同学要准备好。

3.1.3 食

厨具：厨房用品中值得从国内带的就是电饭煲。在德国如果想买到亚洲电饭煲，它们的价格比国内高。当然电饭煲比较占空间可以来德国之后买一个二手的。其他厨具都可以在亚超买到，可以携带一些便携的厨具来，如擀面杖；

烹饪：做中餐的调料，这里都能买到。但是根据经验，这里的辣椒面、花椒味道不行，喜欢吃辣或者吃麻的人可以带一些过来；

个人口味：自己的家乡总有一些难以割舍的美味，带一点吧，当想家的时候可以吃上一口，当然注意行李空间。



3.1.4 住

床上用品：指被子和枕头，在德国很容易买到的，价格略高于国内，但是考虑到非常占空间，建议落地德国后再买；

蚊帐凉席：德国的夏天不热，只会有一到两周的高温。这里的房子绝大多数是没有空调和电风扇的，所以在最热的时候（以于利希为例，持续 1 周左右的时间，最高温 39 度，但最近几年极端天气较多，夏季高温持续时间可能更长），晚上睡觉也有可能感觉不舒服。如果你很怕热，可以考虑带一个凉席过来。至于蚊帐，我本人是觉得没必要带的。这里的蚊子和其他飞虫不多，在窗户上安装一个纱窗就可以避免虫子影响睡觉了；

药品：建议大家带一些日常药品，比如感冒药、肠胃药、皮肤药等，根据自身情况来定；

转换插头：可以不带插排，但是转换插头必须要有，如果搭配上下面的魔方插座，将非常完美的解决各类充电问题。





3.1.5 学

电子设备：建议在国内买齐电子产品！这里的电子产品价格比国内高，而且笔记本基本只提供德语键盘，只有 Dell， 联想的高端品牌和苹果可以提供英语键盘。如果需要双卡手机，尽量在国内准备好。

文具：研究中心一般来说会提供必要的文具，例如笔、笔记本和记号笔等，但不同的所可能情况不同。如果你不确定你所在的所是否提供这些文具或者有着自己中意的文具品牌，可以提前准备笔记本和几只水笔，这些东西重量不大，来了之后可能会帮到你。

眼镜：要准备好需要的眼镜、墨镜和运动类眼镜，最好备好备用的，需要有度数的墨镜，也可以准备好。

3.2 Jülich 地理位置

Jülich 小镇位于德国北威州的西部，靠近科隆与亚琛。在地图中，我们可以看出 Jülich 与周边四个重要城市亚琛(Aachen)、科隆（Köln）、杜塞（Düsseldorf）、迪伦(Düren)的相对位置关系。对于 Jülich 的公共交通而言，迪伦(Düren)是一个重要的枢纽。



Jülich 地理位置

3.3 机场选择

从国内第一次前往 Jülich，你可以选择飞往杜塞尔多夫机场（DUS），在疫情前这里有国航北京直飞的航班，距离研究所只有大约 70 公里，同时也有直达 Düren 的火车。除了杜塞机场外，也可以选择飞往法兰克福机场（FRA）。

3.4 从机场到 Jülich

如果你选择的是 DUS 机场，强烈建议联系你的导师或者研究所里的秘书，咨询是否提供免费的接机服务，研究中心的部分研究所会安排专车去杜塞机场接机（比如 IBG3），当然也不排除你的导师自己驱车去接你。

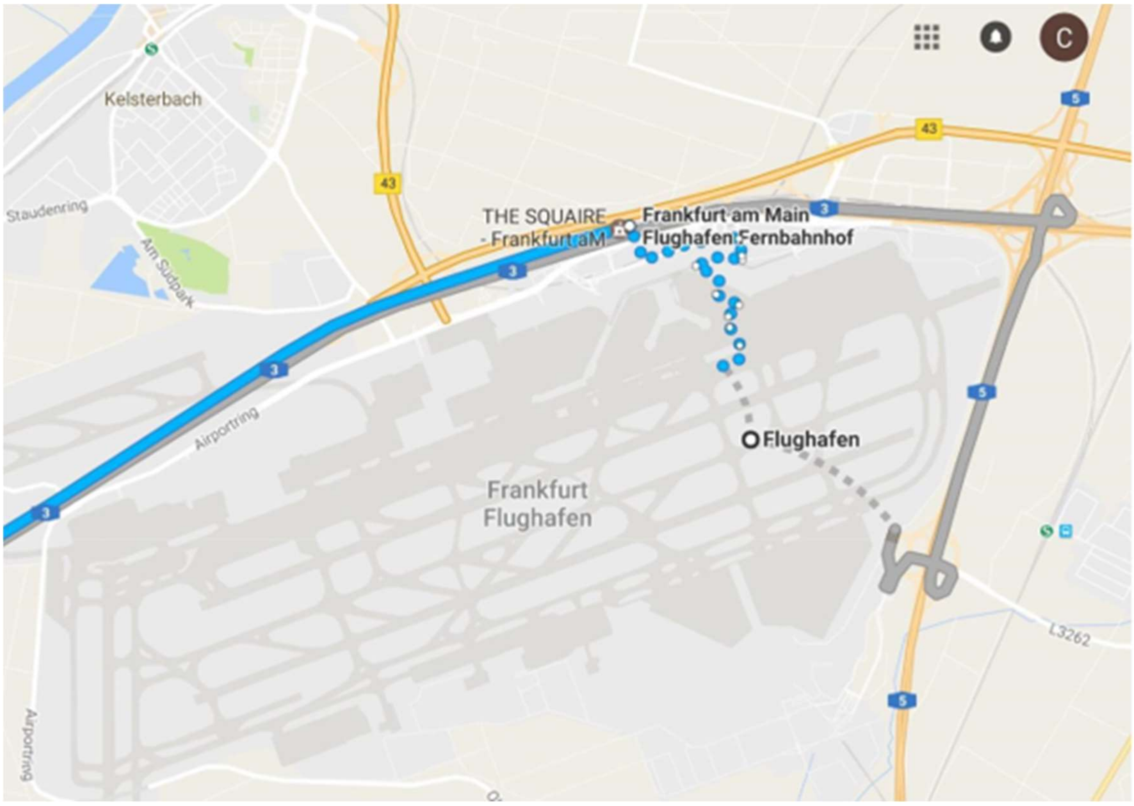
如果没有联系上相应的免费接机服务，也可以选择在 Jülich 群里询问是否有人提供有偿的接机服务。如果没有相应的接机服务，可以选择坐火车去往 Jülich。由于 Jülich 是一个较为偏远的小镇，公共交通方面没有直达的火车或者巴士，所有火车的公共出行都必须经过 Düren。到达 Düren 后，可以在 23 站台坐 RurtalBahn（见下图 3）前往 Jülich （这个站台在火车站外面）。

从杜塞机场可以坐火车到达 Düren，买票时请一定看清楚车票是直达火车，还是需要在科隆转车。

如果选择的是法兰克福机场，可以从机场坐火车到科隆，再转车去 Düren。

如果你选择的是法兰克福机场，出了机场之后可以询问工作人员机场火车站怎么走，机场火车站 Frankfurt am Main Flughafen。在法兰克福机场火车站可以购买火车票前往于利希，车票通常包括三段：首先从法兰克福乘坐 ICE/IC/EC 直接到达科隆主火车站 Köln Hbf，北威州最大的火车站之一，主要特色就是火车站比较老。到科隆下车之后需要转车到 Düren，到达 Düren 后，可以在 23 站台坐 RurtalBahn（见下图 3）前往 Jülich。

重要的一点，建议在国内下载 DB App (Deutsche Bahn)，可以及时查询转车换车信息，以防不期而至的德铁晚点。



法兰克福机场及法兰克福机场火车站位置图



迪伦（Düren）前往于利希的 RT 小火车

选择公共交通的同学，建议你们询问下你们研究所的师兄师姐能否去机场或者火车站接你。有熟悉的同学带一下路，会省去很多不必要的麻烦。另外，研究中心的师兄师姐大多为人友善，乐于提供帮助。

3.5 从 Jülich 去 Forschungzentrum Jülich

如果你住在 Jülich，去往 Forschungzentrum Jülich 有三种主要的方式：公交(220 或者 SB20)、RutalBahn+公交(219)、自行车。

公交(220 或者 SB20)：如果您不熟悉家周边的公交站，可以走到 Jülich 火车站，那里有经过 Jülich 的绝大部分公交线路，去往研究中心的公交包括 220、SB20，请看清楚公交车的目的地（车前玻璃上方的显示屏，如下图），具体的公交时刻表可以在 DB App 上查到，目的地应该为 Forschungzentrum Jülich，上车后可向司机购买单程车票，价格 1.9 欧单程。不购买车票被查会罚款 60 欧。现在德国推出 49 欧月票，买了这个月票就能在全德范围内乘坐绝大多数公交和火车（不包括 ICE）。



SB20 或者 220 路公交车

RurtalBahn+公交(219)：从 Jülich 站和 Jülich Nord 站都可以坐 RutalBahn 到达。

Forschungzentrum Jülich 站，下车后坐公交 219 可以到达研究所。

自行车：从 Jülich 到 Forschungzentrum Jülich 大约 5 公里，骑车也很方便。

3.6 Jülich 周边出行方式

3.6.1 飞机

旅游出行可选的机场主要有杜塞尔多夫国际机场，火车 1.5 个小时左右到达而且航班选择性也多。也可以选择科隆-波恩机场，但机场相对较小，可选范围小，但是欧洲廉航瑞安在该机场有较多的航线。较远的选择就是法兰克福机场了，是欧洲第三大机场。

机票可以在开元、德华等旅行社购买。德国境内或欧洲的飞机，由于欧洲廉价航空的兴起，在欧洲游玩计划好的话可以制定很省钱的旅游路线。有个机票查询和比价网站 skyscanner（网站本身不卖票），欧洲境内旅行可以在该网站买到很便宜的机票。

3.6.2 火车

所有的信息可以方便的在Deutsche Bahn的网www.bahn.de上找到。除了直接买票外，省银子的方法我们当然不能忽略。来德前，第一件事就是要下载 DB （德意志铁路股份公司)APP 软件到手机上，因为你出行坐车（公交和火车）路线都要从该软件查询，有点像国内的12306，但是它的强大之处在于部分公交也在数据库内，所以使用起来非常方便。



左 1-DB 自动售票机；中间，右 1-RT 小火车自动售票机

上文已经介绍过，Jülich 出行必须要坐小火车（RurtalBahn）经 Düren 转车，但RurtalBahn其实并不属于DB公司，因此，小火车的运营与普通火车略有不同。工作日早上最早一班车是 4：43，晚上最后一班从 Düren 回于利希的小火车是 10:21；周六最早一班车为 5:43，周日为 7:43。一小时一班，上下班高峰期一小时会有两班，具体的时刻信息建议从DB上进行查询。

如果不幸，错过最后一班小火车，可以打的回村，不过价格较贵，大约要 30 欧以上。

周五和周六晚上错过最后一班小火车，可以选择 Nachtzug 夜车。车票约 7.5 欧，该车停在出 Düren 火车站西侧的一个坡上，一般 11:50、12:50、2:00 各有一班车，相应的信息也会显示在 DB 上。

详见：http://www.nachtzugreise.de。

火车票可以在网上购买，也可以在自动售票机购买。

学期票：

如果你在大学完成了学籍注册（博士及博士以下学历，不包括博后），每学期需缴纳注册费 (200/350 欧不等)，但同时也会拿到一张学期票，凭借学期票，我们就可以愉快的制定州内游的计划了。北威州内公交车、地铁、城铁、轻轨以及火车均可以带票乘坐。虽然查票率不高，但一般还是要随身携带，以防万一。但是，凡是有 I、E 和 THA 的快车是不能坐的。只能坐普快车（RE/RB）二等座。学期票每年在三月份和九月份分别注册。在支付一定金额的钱后，学期票可以升级为全德 49 欧月票。

SchönerTagTicket NRW **北威州票：**

适用州：Nordrhein-Westfalen 北莱茵-威斯特法伦州（简称：北威州），北威州票德文叫 SchönerTagTicket NRW。单日内可乘坐北威州内所有的慢车、公交、地铁及城轨，有效时间为周一至周五从早上 9 点至次日凌晨 3 点；周末及法定节假日从零点起有效。北威州票分单人票和团体票两种。

SchönerTagTicket NRW 42 欧 （适用 2-5 人），SchönerTagTicket NRW Single 29 欧 （单人票）

BahnCard：

对于经常跑长途或者旅游的人来说，BahnCard 是最便宜的选择。

BahnCard 25：采用此卡购买 DB 的票打折 25%；对 Dauerspezial（一种特价票，见下）也打 25% 的折，购买 BahnCard25 时，。

BahnCard 50：采用此卡购买 DB 的票打折 50% ；但是此卡对特价票 Dauerspezial 不打折。

凭借学生身份购买 Bahncard，均可拿到低于普通价格的 Reduced Price，具体价格信息请查阅 DB 官网。

Dauer-spezial：

在 DB 官网，提前 1-3 个月时间购买，能够以最低 29 欧的价钱买到全德范围（最低 39 欧全欧洲范围）ICE/IC/EC 的单程票,不过特价票数量有限，欲购从速；另外自动机上也能购买。柜台上则多收 5 欧。详见：http://www.bahn.de/p/view/angebot/preis/dauer-spezial.shtml。

Eurogio Ticket：

从于利希至荷兰打折村（Roermond），可以 使用 Euregioticket 在周末或者节假日坐火车。详见 https://avv.de/de/tickets/tickets-fuer-bus-bahn/euregioticket。

自行车：

对中国人来说，自行车在于利希是必不可少的交通工具，自行车出行要注意交通规则，不要给警察罚款的理由。

基本的规则：遵守红绿灯。在市内骑车速度不能超过 30km/h。拐弯的时候可以给出手势，让后方的车辆行人知道你要转向（建议）。使用自行车道，市内街道旁都会有红砖铺成的自行车道，城镇之间有专门的自行车道，可以用谷歌地图查到。最后，大家还要注意，德国这边自行车和开车一样，是不允许酒驾的。

常见的违规：无前后灯或前后灯失灵或有灯具未使用；未使用现有的标注的自行车道； 在自行车道上或单行道上反向行驶； 自行车并行，影响他人至产生后果； 骑车打电话， 带耳机等影响听力的设备； 穿越已开始下放的火车或轻轨栏； 骑车不扶龙头；自行车载人。大家如果运气不好碰上罚款的时候，首先要求下情，解释自己不清楚德国交通规则，以后一定注意等，碰到硬件缺失被拦下的，要解释下硬件马上回去维修或者添加等，碰到好的警察，一般都会不了了之，所以大家也不能白白乖乖交钱。

4. 抵于利希后必办事情

在抵德后前十天往往有以下事情必须处理，*联系住房-->户口登记/开具无犯罪证明/建立税号社保号-->银行开户-->使馆报道-->购买保险-->学校注册*（建议较早注册，但不需要在前十天完成）。

4.1 住房（Wohnung）

住房对每个人来说是头等大事，但是近年来于利希房源愈发紧张。

两个有用的概念：暖租（Warmmiete）指房租包括电费，水费，暖气费等，或包含其中部分。冷租（Kaltmiete）指房租未包括电费，水费，暖气费等。

一般，目前德国大部分出租房都包括水费、垃圾处理费等，但是电费、网费、气费以及电视广播费需要租客支付。电、气、网等合同办理可以通过 check24.de 进行比价办理；也可当地供应商处办理。办理合同需要明确电气表度数（电表：Stromzähler, 气表：Gaszähler）， 这也是与房东或前租客交接房子时必须记录的参数之一。

4.1.1 研究中心 Gästehaus

Gasthaus 是研究中心的招待所，由于房源比较紧张，因此需要提前预定。具体可以联系自己所里的秘书，比如 IEK1 的秘书或者自己的导师，请秘书或者导师帮忙预定房间，但是 Gasthaus 的月房租较高。

Gasthaus des Forschungszentrums Jülich ： http://www.fz-juelich.de/gp/DE/Leistungen/WillkommenImForschungszentrum/Wohnungssuche/_node.html

4.1.2 WG（Wohngemeinschaft）

WG 是几个人合住的套房，一般从 2 个人到十几个人都有可能，一般卫生间和厨房是公用的。卧室的面积在 8-20 平方米不等，价格从 100-300 欧元不等。信息也可从以上网站获取。

目前于利希房源紧缺，如果个人无法找到合适的房子。建议启程来于利希之前联系所在研究所的秘书或者导师请求帮忙找一个临时住所。

具体信息参阅：http://www.juelich.de/wohnen

重要提示：请仔细阅读合同内容后并慎重签名！尤其做为 Nachmieter （转租）交接工作一定要仔细。签名可以使用中文。

另外，如果没能在到于利希之前联系好住所，可以考虑暂时住在旅馆。

旅馆 1：http://www.kaiserhof-juelich.de 旅店 2：http://www.stadthotel-juelich.de/

在确定抵达于利希的时间后，建议立即找房子，因为研究中心的人员比较多，导致于利希的房源比较紧张，如果找不到于利希合适的长租公寓，也可以先找短租公寓或者附近其他城市的公寓，如亚琛，迪伦等地。对于刚刚抵达于利希的同学来说，可以先找一个周转公寓，短租或无限期合同都可以，利用这段时间，办理银行卡，了解周边环境，适应当地生活，进而根据自己的需求，寻找适合自己的公寓。当然，也可以考虑选择在亚琛 Aachen 居住。如果在亚琛居住的话，最好是选择 SB20 途径的地方，比如 Jülicher Straße 周边的地区，或火车站 Rothe-Erde 附近，可以方便通勤（SB20 单程从亚琛到于利希需要 40-50 分钟）。亚琛相对房源比较多，价格更低一点，外出方便，生活便利。除了公交车也可以选择使用 Go Flux App.， 搭乘同在与利息研究所的工作人员的顺风车。

通常来说，房源信息可以通过以下几个渠道获取：

1. 于利希/亚琛的各种微信群（主要途径，可联系学联同学或其他师兄师姐邀请进群）以及于利希研究中心学联公众号。

2. 租房网站（越好的房子回复率越低，德语的回复率比较高）：ebay(https://www.ebay-kleinanzeigen.de/s-immobilien/52428/c195l1718，WG-gesucht (https://www.wg-gesucht.de/en/)，immo Scout24 (https://www.immobilienscout24.de/)。

3. 中介：中介在处理房屋各个问题时要规范的多，但中介一般需要收取中介费。中介一般会要求搬走的住户将房屋恢复原样（也有可以协商 Nach 家具），所以需要自己添置家具，解决水电网暖。押给中介的押金一般最终都会全额拿回，缺点是需要自己处理家具和清理房屋，不过如果下家愿意接手家具，也可以和中介协商。这里推荐一个中介公司 RheinBau，租客免收中介费，办公地点在邮局二楼。此外，中介的房屋信息还可以在市中心 CBD 一层过道的广告栏看到。

4. 短租：联系研究所的秘书，看是否可以住到 Guest House，但通常比较紧张，难以预定。

在看到感觉还不错的房子时，要第一时间联系出房人，预约看房，好的房源是房东挑选租客，所以尽早预约上才有机会得到看房的机会，进而通过房东的面试。看房时与看房后，需要了解以下的信息：

1. 家具：确定哪些是前任租客的，哪些是属于房东的。

2. 租金的组成：暖租费用是否包括暖气，水，清洁费，管理费（少数公寓会收取）等，他们在租金中各占多少，超出部分怎么办（有些公寓杂费比较高，因为里面包括了公寓楼的清洁费或者水暖不限等）。德国的电、气费用一般采用预付制，到年底根据电表、气表读数多退少补。

3. 居住环境：通过前任租客了解房东习惯（是否喜欢干预房屋布局，是否经常查房，有无特殊的要求），周边邻居和公寓隔音情况，是否允许养宠物（一般分为猫、狗、小动物比如仓鼠、兔子等，如果入住携带宠物，需要跟房东确认是否许可，同时也要确认宠物的垃圾可否与租客生活垃圾一同处理）。

4. 合同：如果是直接从德国房东手里租房屋，一般在看完房一周内房东会通知是否可以租下。如果你租的是多人合租中的一间，一般房东会与所有租客共同签署一份

合同，房东不会再与你签署另外一份合同，而是直接将上家的名字改成你的名字。如果租的是单人套间或者是几个人作为一批人租下一个套间，房东则一般会重新签署一份合同。敲定合同，入住时间，确定是定期合同（如一年期，之后再续约）还是无限期合同（提前三个月告知房东退房即可，对等地，房东也可以提前三个月告知租客搬出，但此情况极少见）。多数租房合同是无限期合同，少数为定期合同，即使定期也不必担心到期后就要搬走，一般房东都会续新的合同，但定期合同给房东提供了涨租金的时间窗口。

5. 定损：签合同前，要再次看房，检查墙面、地板、厨房等主要设施的损坏和老化程度，如果有明显损坏要第一时间和房东沟通（一般正规的房东在交接房子的时候会写交接包括，其中会说明房屋情况，是否有损坏，钥匙个数，电气表读书。如果房东没有类似记录，最佳的方式是整理一个物品损坏文档，让房东签字，或至少有时间戳的邮件），避免自己退房时房东误会（通常房东会查房，这是以防万一的操作）。

6. 押金的交付：正规的做法是去银行开设一个锁定账户(sperrkonto),将押金存入账户并与银行和房东签署一份合同,这样可以保证房东不随便动用押金,最后押金的扣除与取回通过双方的协商解决。但是很多情况下,房东会要求你直接将押金交付给他,并且最终多半会部分或全部扣除押金（尤其土耳其人房东，根据笔者 8 年居住亚琛的经验，亚琛德国房东很少扣除押金，基本上都是交接房子后一周内转账押金，而且都会写交接记录）。一般租房合同或者交接记录中也应该有押金的说明。通常，整个房子的押金为冷租价格的 2-3 倍。

7. 家具的接手(Nach)：房东一般不提供家具，上家租客会要求你接手家具，并收取 Nach 费，你也有权拒绝 Nach，双方需要协商，视家具情况，Nach 费一般在200~400 欧之间。对于房东提供家具，就要小心爱护家具了，减少房东扣除押金的理由。如果不 nach 家具或者你是房屋的第一批租客，就要自己添置家具了，可以在中国人社区寻找二手家具，也可以找有些人家遗弃的家具，也可以去 IKEA 网店订购新家具。

8. 水电网暖：水电网暖费有时会包含在房租中（多退少补），有的则是自己开户自己缴纳。水电暖的开户可以找本地的公司 SW Juelich(地址:An der Vogelstange 2a)，网络接入可以选择 Telekom(信号好，但贵), Vodafone，O2（于利希市中心）等或登录其网站线上申请，需携带房屋合同（近年来好像不再需要）和银行信息。具体详见 5.6 节。

9. 房屋保养和搬离：房屋保养主要是定期打扫，不然在搬走前会非常辛苦，对于可能的房屋损坏，也可以参考保险部分的介绍，购买房屋险。中国学生生活多数安静规律，租金缴纳及时，很多房东愿意将房子租给中国学生。但同时也存在少部分不注意卫生保洁等情况，这会给部分房东留下不好印象，进而影响之后的家具 nach。

10. 终止合同：终止合同一般需要提前三个月告知房东(**注意：告知最好以挂号信的方式寄出，可追踪到房东是否收到**)，如果你需要别人 Nach 你的家具，就需要自己寻找下家，如果找不到下家，就需要在合同到期时把所有家具廉价卖出或扔掉了。当然如果你在告知房东前已经找到下家了，一般也不必提前三月告知房东，随时可以交接。

4.2 户口登记（Anmeldung）/无犯罪证明/税号社保号

待取得住房合同后，第一时间联系研究中心户口登记及办理居留卡负责人：Stefanie Abschlag（s.abschlag@fz-juelich.de）。可以通过邮件和电话预约办理户口登记及居留卡日期。

注意：研究中心只可以帮助在于利希居住的落户；如果在亚琛居住，需要在亚琛市政厅服务网站预约进行落户。步骤如下：

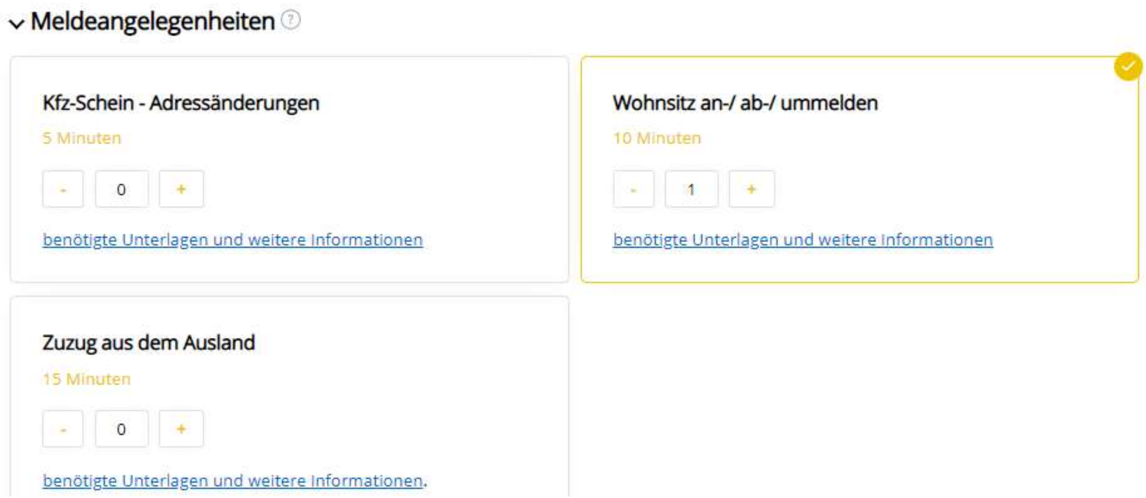
1. https://serviceportal.aachen.de/suche/-/vr-bis-detail/dienstleistung/5790/show

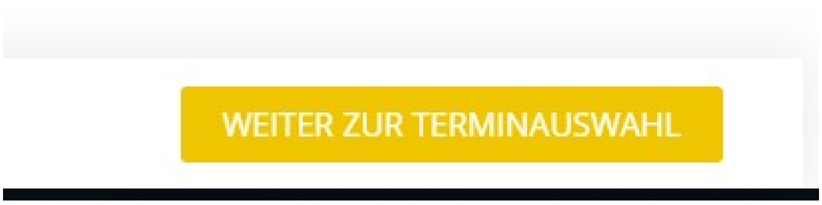
2. 选择市政服务点：通常情况下最后两个比较容易预约到

Termin im Bürgerservice Bahnhofplatz
Termin im Bürgerservice Katschhof

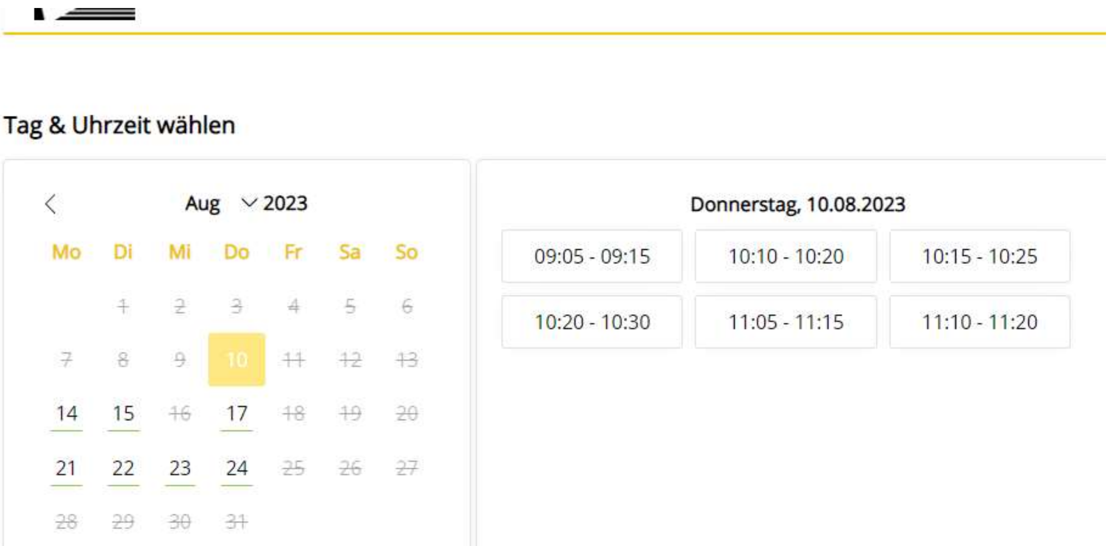
Termin im Bezirksamt Brand
Termin im Bezirksamt Eilendorf
Termin im Bezirksamt Haaren
Termin im Bezirksamt Kornelimünster
Termin im Bezirksamt Laurensberg
Termin im Bezirksamt Richterich

3. 选择 Meldeangelegenheiten -> Wohnsitz an-/ab- ummelden 数量调整 1。点右下方黄色按钮继续。

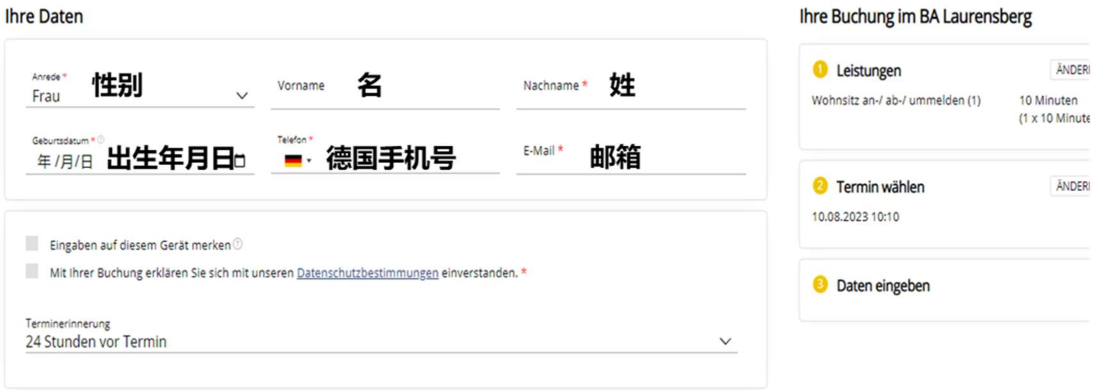




4. 选择合适的日期和时间继续



5. 填写个人信息





在市政厅注册同时，根据研究中心的需要，可能需要办理无犯罪证明（Führungszeugnis）,费用 15 欧，在市政厅办理后，会以信件形式邮寄到住处。无犯罪证明的原件需要交予研究中心。具体步骤与上述类似，只是需要在第三步选择服务类型为 weitere Diestleistungen -> Führungszeugnis 即可。

请注意如果是德国合同读博的同学，在市政注册时需要索要税号（Steuer-ID）以及社保号（Sozialversicherungsnummer）。新办理的税号社保号会以信件形式邮寄到家。每个人都会有唯一税号和社保号，如果之前在德国已具有，可在市政厅服务查询。在与研究中心签订正式合同时需要提供这两个号码。

4.3 银行开户（Bankkonto）

于利希主要的银行有以下四家，每家银行的账户管理费，开户奖励政策都不一样，可以在网络上查到相关信息。这里列出简单信息。

4.3.1 银行简介

德意志银行

德意志银行：Deutsch Bank 地址： Kölnstraße 3, 52428 Jülich

办卡时说明自己是学生，凭学生证明或邀请函或研究中心合同可免管理费.

商业银行

德国商业银行：Commerzbank

地址： Wilhelmstraße 1, 52428 Jülich

每个月的进账超过 700 欧免管理费，新户开户连续消费 3 个月有 50 欧奖励。

邮政银行

德国邮政银行：Postbank

地址： Römerstraße 13, 52428 Jülich

每月进账 1000 欧元即可免收服务费。学生和受培训者（例如语言学校学生）凭证明即可免收服务费，无最低入帐要求。

储蓄银行

储蓄银行 Sparkasse

于利希有四家营业厅，其中主要是市政厅旁那家, Bahnhofstrasse 1.

开卡带上自己的护照和学生卡以及合同，学生 27 周岁以下免年费，如果不是每个月要收 4-5 欧的费用。

该银行以服务周到而吸引客户，对于开户奖励貌似没啥吸引力。一般不太建议开通此卡。其另外一个优势便是，每天可以拿国内银联银行卡（有人民币账户）免手续费一次提取欧元。

4.3.2 开户流程

银行账户便于个人的资金管理，同一个（或一组）银行在全德境内取款均不须手续费，使用银行卡可以减少出远门带大量现金的麻烦。所谓同一组银行指 Cash Group，如 Deutsche Bank， Commerzbank, Dresdner Bank, Postbank 为一个组，这几个银行之间通过取款机存取款不收手续费，但是适用 Deutsche Bank 的卡在 Sparkasse 取款机上取钱就要收取手续费。

申请开户时应带护照（Reisepass）、户口（Anmeldung）、学生证(Immtrikulationsbescheinigung）和邀请函（有时还需要税号）。记得一并申请自动

提款卡（EC-Karte），方便超市购物时通过卡转帐付费，并在办理时详细比较各种提款卡间的差异。帐户有很多种，如果是学生,包括博士研究生，建议申请 Jugendkonto，是 Deutsche Bank 针对学生开设的服务，有利息，转帐免费。如果不是学生，国家公派人员申请的帐号基本都是 Girokonto，极低利息、转帐免费。因为表格是德语的，所以记住不明白的内容一定要向服务人员询问，没听明白的服务不要选择。一般情况下在德国有一个带取款卡的银行帐号就够了，其他额外的收费服务都是没必要的。当然，你也可以自由选择自己的服务。工作人员是有义务向你讲解的。最后签名时要再检查一遍。

在德国，银行是先寄卡后寄密码(PIN)，密码用于在自动提款机上提钱，卡后面记得签名 (Unterschrift)，个别银行 EC 卡无需签名，如开通了网上银行或电话银行业务，相继也会收到网上银行的密码，Tan-list（类似于网上转帐时的保密卡），和电话银行密码。在未收到卡之前，可以凭借个人身份证件在柜台完成存取款服务。

提款机器上都有英语德语等多种语言。如果不懂如何操作，可以问银行的人，他们会很热心地帮助你使用自动提款机。银行还有另外一种有字母键盘的机器，可以打印刷卡消费和每次账户进出的账单(Kontoauszug)，每个月记得去打一次帐单（最长不能超过 6 周），免得银行邮寄帐单，邮寄账单需要收取一笔手续费。请务必自行保留银行的 Auszug（即账单）。因为到银行柜台额外查询打印 Auszug 耗资甚大。同时这种机器还有较多功能，以德意志银行（Deutsche Bank）为例，大家可以用机器办理 Dauerauftrag。也就是说如果你需要自己每个月固定时间转一笔固定的钱，那么可以在机器上进行此项操作，他们就每个月自动划帐给其他人了。银行的营业时间都比较短，但是在非营业时间，可以刷卡进入银行的营业厅，在自动柜员机上操作。

温馨提示：一般来说，银行对推荐新客户的老客户都会有些小礼品赠送，因此找一个朋友推荐开户，拿到一个小礼品还是不错的。

4.4 总领馆教育处网上报到

根据留学基金委的规定，在到达德国后的一个月时间内，应在国家公派出国留学信息平台（ https://s.csc.edu.cn/）上报到。在该信息平台上，应先填写个人信息，上传平台所要求的文件，最近无需再前往杜塞尔多夫总领馆教育处。

4.5 健康保险 Krankenversicherung

在德国注册的 30 岁以下大学生，建议购买国家保险——也就是 AOK、BKK、TK 等国家保险公司提供的学生险，也称公立保险，大概每月 100 欧元左右（包括 PFLEGEVERSICHERUNG，护理险），可享受和德国人几乎一样的权利。对于 30 岁以上的学生，国家保险的金额将会大幅提升（近 130 欧元），因此 30 岁以上的学生或学者也可以考虑私人保险。对于于利希研究中心 CSC 博士研究生及联合培养研究生无法购买公立保险，需要购买私立保险。对于与研究中心签合同的工资博士，保险会由研究中心代替购买。不需要自己单独购买。

Care Concept AG 是一家私保保险公司，对于注册大学生可以提供公立保险证明，并且提供中文服务，对于不同年限的留德人员有不同保险类型，是一个初到德国来的保险选择。具体信息可登陆网站 www.care-concept.de。

去诊所看病时，要携带自己的保险卡，在看病的时候，应向医生咨询他所开的检查单子和处方是否能在被保险范围内，如果医生不确定，可以要求他将处方传真到保险公司确认。不能被保险覆盖的治疗和药品，建议慎重考虑。

温馨提示：保险卡应随身携带，为紧急时刻提供保险证明。

4.6 学校注册（Immtrikulation）

4.6.1 亚琛工业大学学生注册

亚琛工业大学博士在读学生注册可分为两步，首先是院系注册，其次是学生身份注册。院系注册即 Center for Doctoral Studies (CDS)注册，此项注册需要确认院系、导师和研究方向等。原则上院系注册只需要在答辩前完成即可，因此此项可与导师商量确定何时注册（**但建议尽早注册**）。但学生身份注册需要提交学院注册完成后获得的相关注册文件，因此需要先完成学院注册后才能进行学生身份注册。**一般建议尽早在学院注册，因为部分学院需要额外补课。**学生身份注册在 international office，主要是取得学生身份可以获得学生学期票，北威州内高铁（ICE）以外的火车、公交通用。相对而言，刚到研究中心的同学注册学生身份拿到学期票会更便利。

对于学院注册，每个学院的要求略有不同，可到各学院网站上进行查询。部分学院对所提交的的学位学历证书翻译件要求在进行认证，可以带着护照、翻译原件（或公证件）到亚琛办公楼 Super C 进行办理。以下是个学院的注册信息：

Faculty 1 - Mathematics, Computer Science and Natural Sciences

Faculty 2 - Architecture

Faculty 3 - Civil Engineering

Faculty 4 - Mechanical Engineering

Faculty 5 - Georesources and Materials Engineering

Faculty 6 - Electrical Engineering and Information Technology

Faculty 10 - Medicine

学生注册所需文件参考 applying for doctoral studies。注意，对于 CSC 资助的同学可能会选择购买私利保险，注册时则需要开具免公立保险证明，这份证明在任意公立保险公司均可开具。

Health insurance and further insurances:

Only students doing Bachelor´s or Master´s studies can take out student health insurance with public insurance companies. Since you will register as a PhD student, you must take out health insurance with a private insurance company with combined insurances (i.e. health, accident and private liability insurance).

It is highly recommended to also take out a private liability insurance additionally to the health insurance!

Besides it you will find additional information on the website Insurances.

4.6.2 波恩大学数学与自然科学学院注册

波恩大学学期注册与亚琛工业大学注册不同，选择注册波恩大学的同学，需要先根据每个学院的具体要求，准备相关材料（建议准备材料之前可以打电话或者发邮件询问相关材料的具体要求），然后去学院相应招生注册办公司提交材料，办理学院同意注册证明。拿到学院证明之后，需要填写波恩大学学期注册表，然后拿着注册表，学院证明，以及公立保险证明或者免除公立保险证明（针对非公保人员）前往学校注册办公司办理最终注册。在注册之后，需要进行网站转帐缴费，在缴费后两周即可收到学期票。公立保险证明可以到与利希研究中心 Gielen 处开取。免除公立保险证明，可以到当地任何一家公立保险公司开取，流程非常简单。

以波恩大学数学与自然科学学院为例：

Tips:

This is the link to the homepage of the "Promotionsbüro" of Natural Science & Mathematics Faculty of Bonn University. There you find the "Promotionsordnung" – the rules for doing PhD at this faculty and the most important documents. Unfortunately, there is no English version. http://www.math-nat-fakultaet.uni-bonn.de/Wob/de/view/class220_id5.html

First thing you should do, is to find a supervisor from this faculty (if you don't have one yet). If your first supervisor is not from this faculty, your second supervisor ("Zweitgutachter") has to be from Math-Nat.

The next step is then to fill in the form "Zulassung zum Promotionsstudium" of the homepage, which requires a lot of signatures from different people. As far as I remember, you have to give this form to the Promotionsbüro and wait (some weeks) for another document they will give you. You will need this document to enroll (if you want to).

I am not too sure about the last steps, before you do that, it would be good to ask Promotionsbüro (call or email them). They speak English.

Official suggestions:

Persons interested in doing their doctorate at our faculty, the "Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultaet", who have found a supervisor in accordance with our doctoral regulations (www.math-natfakultaet.uni-bonn.de/Wob/images/33630625.pdf) must submit an application for admittance to the doctoral studies ("Antrag auf Zulassung zum Promotionsstudium"). The necessary application form is attached to this email.

Along with the application we need copies of the applicant's diplomas (Master's and Bachelor's), transcripts of academic records and, if possible, diploma supplements. Should the documents be neither in German nor in

English official translations will also be necessary.

Our doctoral regulations call for foreign students to provide proof of sufficient language skills in German or English through the DSH 2 or TOEFL or equivalent tests (IELTS, Cambridge). Exempt from this obligation are native speakers as well as persons with university degrees for programs that had German or English as the language of instruction and examination. In this case applicants should provide either a diploma supplement or another document of the university which state that the language of instruction and examination was either German or English. Applicants must therefore submit copies of documents proving their sufficient language skills.

In case applications and the aforementioned copies are sent to us by mail, officially certified copies will be necessary. Should the application be submitted in person, ordinary

copies will suffice as long as the applicant presents the original documents. If the application is approved, we will in any case need to see all the original documents (diplomas, transcripts of academic records, language test score reports etc.), so in case of applications from abroad, the applicant must bring all the original documents with her/him when coming to Bonn.

If the application is approved we issue a so called "Promotionsbestaetigung", which is necessary for the enrollment at our university as a doctoral student. The enrollment is done at the "Studentensekretariat"(www.unibonn.de/studium/vor-dem-studium/orientierung-beratung/studentensekretariat).

4.6.3 科隆大学注册

科隆大学注册非常简单，基本是一手交钱一手交学生卡。

第一步，给主管留学生事务的负责人联系，告诉对方你需要在科隆大学注册，随后会发给你一个链接，告诉你注册的要求。

第二步，仔细阅读 这个链接里面的内容，确定自己需要准备的材料。

For your application, you will need:

Completed and signed application for admission to doctoral studies（一个留学生在德国读书需要填写的注册表格）

Confirmation of academic supervision（邀请信）

At the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, you will need to submit two copies of the Declaration

of Intent to earn your PhD signed by you and your doctoral advisor(数学和自然科学学院的同学需要填写这个文件并让自己的导师签字盖章)

Complete and signed C.V. (German or English)（个人简历）

Certified copies of your diploma and the German or English translation (Secondary school-leaving certificate, Bachelor and Master degree with Transcripts of Records)（成绩单和学历学位证，要求提供到高中，实际上只提供到本科就可以）

Copy of your Master thesis completed at your foreign university. If your thesis was not written in German or English, you will also need to submit a summary in German or English（硕士论文的英文摘要）

Copy of your passport/personal identity card（护照）

将以上所有材料邮寄到 Universität zu Köln，International Office, Abt. 92，SSC Studierenden Service Center，Universitätsstr. 22 a，D - 50923 Köln

第三步，对方老师收到申请材料后会给你发一个 form of enrolment，算是确定注册的一个表格，填好后和自己的免公立保险证明一起寄给该老师，注意是保险证明，不是保险单，如果你用的是 care science 这样的私立保险，需要到公立保险公司做这个证明，任意一家公立保险公司都可以，Dueren 有一家 TK 就可以做，免费。

第四步，最后一步，交钱，所有材料上交完成后会得到一个 KLIPS 系统的账号和密码，类似于国内的学生信息管理系统，登录后会看到汇款的账号，汇款的时候注意附上 purpose of payment（也就是学号，注册学期和姓名），学校收到你汇过去的注册费后就会给你寄学生卡，两三天就能收到。

PS：科隆大学只有学生卡，不需要办学期票，因为学生卡自带学期票的功能，所以很方便，预祝各位注册顺利！

4.6.4 杜塞尔多夫海因里希·海涅大学

同样分为学院注册和学期票获得：学院的注册程序：

1. 首先要和老板讨论完成 Supervision agreement ，http://www.math-nat-fak.hhu.de/en/doctoralresearch/service/doctorate-regulations-and-standard-forms.html 这个网站可以下载相关表格， 里面一些内容也可以参考之前的研究计划。

2. 网上注册

地址：http://www.math-nat-fak.hhu.de/en/doctoral-research.html

3. 网上注册完，就要准备下面的材料，需要注意的是 Academic content 就是你的成绩单，包括大学和研究生阶段的中英文，且都要有学校的盖章，成绩单上各个学期的课需要注明。

另外杜塞的注册需要一个 mentor，这个人需要你老板帮你选择。然后根据你老板和找的这个 mentor 是不是该学院的，补充上面的材料，如果都是就不需要倒数 2，3 的材料。需要知道的是上面提到的 Supervision agreement 同样需要 mentor 的签名。

4. 这些材料准备好之后，就要带着这些材料的原版和复印版本去学校的学院办公室交这些材料，办公室的上班时间同样需要注意。。

5. 如果你按上面的材料准备，一般都没什么问题，当然有什么需要补交的根据相关负责人进行补充。材料经相关负责人确认没问题后，他们会帮你交这些材料给相关的负责人进行审核，这段时间大概 1-2 周不等，看审核人的心情，你需要做的就是静

待佳音。等到办公室相关的人给你发邮件说你通过审核了就可以去办学生卡了。当然如果你一段时间后没有收到邮件，建议你发邮件或直接杀过去进行询问。

学期票：

学期票相对比较简单，需要携带学院给你审核通过的证明，你的保险（如果你是私立保险，需要在学校里食堂旁边有一个公立保险给你免费公证一下，很简单，只需要带着你得私立保险进去 5 分钟就好了），一张名为 Application for a university place as foreign student 的表（这个表可以预先填好，也可以 到 学 校 SSC） 直接 去 SSC （ http://www.uni-duesseldorf.de/home/en/studying-and-teaching-athhu/studying/studienberatung2/student-services-centre.html ）交一下然后交钱，再填表就好了。值得注意的时候流程简单，但是因为你在于利希，最好一次全部办完，按办理人设定的是你将表领回去填，来回折腾三四次才能成功。为了再一天内办成，首先你要早去，然后向办理人员说明情况说住在于利希不方便，希望一天内全部办完，再次就是记得带钱，可以刷卡。一切结束就回家等你的学期票吧，会通过信的方式邮寄给你。

4.7 家属来德和子女上学

参照德国驻华大使馆官网信息 https://china.diplo.de/blob/2368124/ee5e35186586e24f4013a01110bbb553/pdf-faq-covid-ch2018-data.pdf ，夫妻一方已在德国，另一方和子女可以以家庭团聚原因申请来德的长期签证（超过 90 天）。入境德国后，需要在在 3 个月内进行落户，并申请居留卡。居留卡申请可以发邮件联系研究中心 Stefanie Abschlag （s.abschlag@fz-juelich.de）进行办理。

在中国出生或国籍为中国的子女，可以申请于利希地区的任意一所幼儿园或学校，建议提前申请，等待学校安排学位。其中于利希研究中心幼儿园是于利希地区条件最好的幼儿园之一，入学需要提前近一年申请。幼儿园申请流程如下：

1. 在 Startseite | Kreis Dürener Kita-Navigator 网站注册父母和小朋友的信息，申请至多 5 个有意向的幼儿园，申请信息会被及时发送到对应的幼儿园。

2. 在网站的收件箱中等待已申请幼儿园的回复，如果幼儿园有或者即将有适合小朋友的学位，首先父母会收到幼儿园的参观邀请。

3. 参观幼儿园，园方会介绍幼儿园具体情况，并询问父母意向，参观结束后等待签约通知。

4.签约并确定入园时间。

关于儿童金的申请，同样可以联系直接联系研究中心负责外国人事务的 Stefanie Abschlag（s.abschlag@fz-juelich.de）进行申请，需要税号，银行卡等信息。

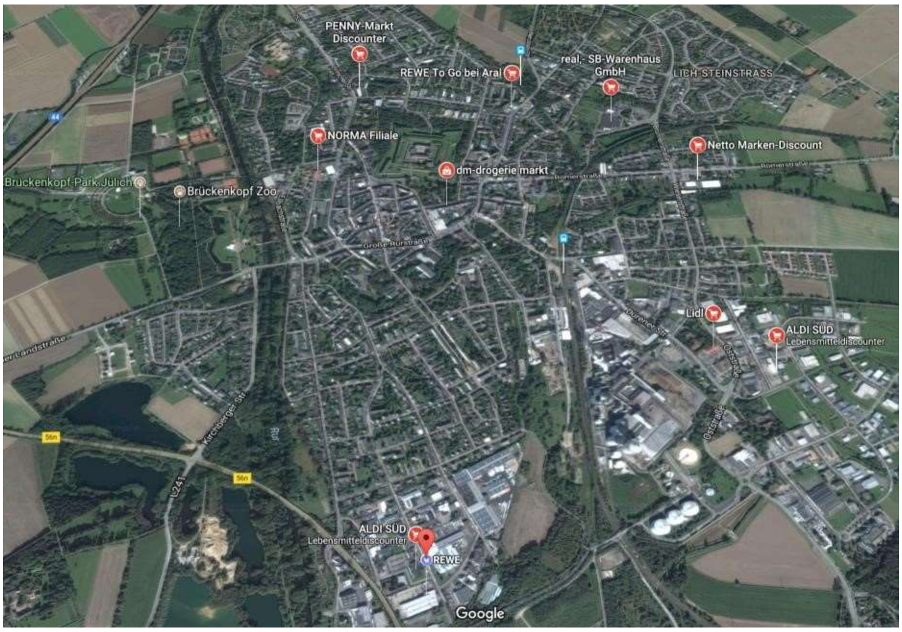
5. 于利希生活

5.1 购物

5.1.1 中小型超市

中小型超市

图中几个超市都是中小型综合超市，物品供应涵盖了生活的方方面面，但同类物品可选余地不大。既然是大众超市，物品尤其是食品价格相对比较低（REWE 稍贵些），但不同的季节略有浮动，比如黄瓜在夏天大约 0.5 欧每根，但冬天可以达到 1 欧一根。如果去了中小型超市还是感觉价格太贵怎么办？那就等到每周六下午 6、7 点左右再次杀进这几个超市，有不少水果蔬菜打五折！五折，跳楼价了有木有！蘑菇、葱什么的也打五折，顺便也会买一些！ 以上这几个超市物品价格都差不多，大家可以根据自己的居住距离选择。超市的具体地址可以用谷歌地图定位，直接输入超市名字即可，很方便。超市的大致定位如下图所示。



于利希超市分布

超市营业时间：

Netto：Römerstraße 72, 52428 Jülich；Große Rurstraße 78, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 7am—10pm；

Lidl：Dürener Str. 33, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 7am—9pm；

Aldi：Rudolf-Diesel-Straße 2, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 8am—8pm；

Aldi Süd：Margaretenstraße16, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 8am—8pm；

Penny：Berliner Str. 1, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 7am—10pm； Norma：Aachener Str. 13, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 8am—8pm；

Rewe: Margaretenstraße 12, 52428 Jülich，营业时间为周一到周六 7am—10pm

备注：德国境内，周日超市不开门（大型车站和加油站除外）。

5.1.2 大型超市

上面唠叨了好多,有人心里肯定会 OS，我想吃的肉在哪里？！现在来了，就在 Kaufland(原 Real) 超市各种肉类满足你！肉食动物一定要经常逛这个超市啊！牛羊猪肉，肘子，心肝肾，鸡胗鸡脖，碎骨牛肚等等乱七八糟的应有尽有！Kaufland 超市作为德国最受欢迎，人气最旺的连锁超市，提供生鲜蔬菜水果，肉蛋奶，主粮调料，饮品零食，生活日化用品等，还有很多商品诸如家电、厨具、自行车其配件、音像产品、母婴产品、保健品等等。各个物品种类比其他超市丰富很多，价格也属于正常范围，每天都有不同产品有折扣，值得一逛。



Kaufland 超市

超市地址：An d. Leimkaul 1, 52428 Jülich；营业时间：周一到周六 7am—10pm。

5.1.3 于利希及周边亚超、土超和俄超

于利希市区只有一家实体亚超店，叫口福源超市,实体亚超方便了大家的生活，提高了生活质量，并且亚超老板人也非常热情。

亚超地址： Bongardstrasse 7，口福源超市营业时间：周一 2 pm-6:30 pm，周二到周六 10am-1pm,2pm-6:30pm.

同时于利希也有周边亚超团购群，可以微信小程序下单，送货上门。

于利希周边也分布了一些亚洲或中国超市。如 Neuss 的大中华超市（Hammer Landstraße 95, 41460 Neuss）和好又多超市（Hammer Landstraße 115A, 41460 Neuss）；杜塞尔多夫的大熊猫超市（Immermannstraße 50-52, 40210 Düsseldorf）、远东超市（Friedrich-Ebert-Straße 20, 40210 Düsseldorf）；科隆的远东超市（Eigelstein 35, 50668 Köln）；亚琛的万家超市（Eingang Hinten Parkplätze DE, Vaalser Str. 234a, 52074 Aachen）

土超是土耳其超市的简称，主营新鲜水果蔬菜，还有不少其他亚洲食品。部分土超还出售新鲜的羊肉，纯肉大概 15 欧一公斤，羊排大概 12 欧一公斤，总之不同部位的肉价格不同。于利希土超与口福源亚超离得很近（相距 100 多米），地址 Marktstraße 3, 52428 Jülich，可以逛逛，目前于利希土超还没有售卖羊肉的，但是香菜或部分绿叶蔬菜比德超、亚超都便宜一点，大家可以对比购买。

和亚超一样，周边城市因为规模大，人口数量多，土超也比于利希的大一些，比较方便的是迪伦的土超，在这里介绍迪伦主火附近的土超（Neue Jülicher Str. 2,

52353 Düren），可以从于利希坐小火车到迪伦，从主火出来步行 5 分钟就到，可以购买新鲜羊肉。

俄超是指售卖俄罗斯相关产品的连锁超市，一般地图搜索 Mix Market，就可以显示出来。离于利希比较近，且规模比较大的是迪伦俄超（Arnoldsweilerstraße 31, 52351 Düren）。俄超中有比较新鲜的猪肉或牛肉，同时也有蟹肉棒，冷冻海鱼、虾仁等，价格比德超要便宜一些。运气好的时候还能买到新鲜的淡水鱼，比如鲤鱼、草鱼、鲫鱼。俄罗斯特色伏特加或格瓦斯，在俄超都可以找到。

5.1.4 日化超市



日用化妆品店

DM 和 Mueller 是德国两家非常著名的中低档日化用品商店，还主营母婴产品。各色各样的洗护用品应有尽有。比如国内很火的德国小菊花护手霜屈臣氏卖 80RMB，这里只卖 1.3 欧左右。再比如雪本诗面膜（schabbens）也是淘宝爆款，这里只卖 0.45 欧两小袋，至少能用四次。此外，像 Blea，Alverde，Lavera，尼维雅，卡尼尔，Welda 都是比较亲民的牌子，从洁面乳、化妆水、精华、乳液、眼霜以及日霜晚霜都是物美价廉。除了多种多样的护肤品之外，还有很多彩妆产品可以选择。不仅仅是大众品牌，还有不少中高档品牌的产品，比如欧莱雅、兰蔻和阿玛尼。虽然是中高档，但是价格比国内便宜不少，喜爱这些品牌的童鞋可真是捞着了！此外，洗浴产品和很实惠，尤其是沐浴液，又好用又便宜。洗发水和护发素与国内同类产品价格相同或略低。母婴产品和保健品也是这两家店的一大特色。

洗漱用品牙刷大概比国内贵一倍，但是电动牙刷挺实惠，各个价位都有，比国内实惠好用。牙膏挺好的，有高路洁这样的熟悉又实惠的品牌，也有 elmex 这样便宜好用的德国当地牌子，另外值得推荐的是 meridol 牙膏，稍微贵点，但有很好的消炎作用，对于经常牙疼的童鞋很好用。此外，德国的香皂很便宜，也挺好用，洗了脸不像国内香皂那么干。其他的产品比如保健品也很全面，包括钙片，神海鱼油等，是回国不错的礼物选择。

此外，Mueller 二楼还有音像产品和玩具。从 Mueller 二楼出去就是一元店，和国内一元店差不多，物品丰富且价格低廉，非常值得一逛。位置：Kölnstraße 20, 52428 Jülich。

营业时间：

DM：周一到周五 8am—8pm；周六 8am—6pm。

Mueller：周一到周五 9am—7pm；周六 9am—4pm。

5.1.6 药店



药店标志

德国的药店营业范围很广泛，不光卖药，还卖保健品和化妆品。德国流行处方药，不像中国药店那样药随便买，所以大家来的时候各种药品买的很全，去药店比较少。当然药店也有一些非处方药可以购买。保健品和国内一样，种类太多了，钙片鱼肝油各种乱七八糟的都有。此外，每个药店都用了很大的空间来陈列化妆品，主要牌子有优色林、德国世家等。属于中档化妆品，在国内也很出名，很值得试一试。

同时药店还有一个显著特点：预订。因为药店一般很小，储货量很小，所以经常需要预订。但是预订速度也很快，当天预订，第二天就可以拿货。预订的范围很广，各种药品保健品化妆品都可以预订。谷歌地图搜索“Apotheke”

营业时间：

周一到周五 8am—6：30pm；周六 9am—3pm。

5.1.7 面包店

各个综合超市都有面包卖，各种大大小小的面包种类很多，价格也挺合理。但貌似德国人面包需求量很大，光超市的面包满足不了，街上仍然有很多面包店。最出名的面包店叫 MOSS，当然价格比其他店要稍贵一点。个人感觉德国绝大多数面包最大的特点就是硬，太有嚼头了，而且是咸的！完全没有国内面包的香甜！直到看到一个节目，西方人抱怨中国的面包完全不是面包，太软太甜了，简直就是蛋糕嘛！哦！我才恍然大悟，面包在这里就相当于中国的烧饼，和中国的面包完全两个概念！这样就不难理解街上那么多的面包店了，都是烧饼店！有的面包店也卖蛋糕，德国蛋糕最大的特点就是齁儿甜齁儿甜的！国内的蛋糕也就是微甜，这里的蛋糕绝对是变态甜。

如果想要定制或预定生日蛋糕，面包房 Mainz-Weitz GmbH Baking craft since 1867（Marktstraße 4, 52428 Jülich）是于利希目前已知的唯一一家蛋糕店。在科隆和杜塞也有可以定制的德国面包房，还有一些华人面包师，在微信或其他平台上接受蛋糕预定。

5.1.8 衣服鞋帽

想在于利希买鞋的话，DM 旁边和 Mueller 后门出口处都有一家鞋店，还有一家是 SIEMES Schuhcenter，地址是 Rudolf-Diesel-Straße 9。

于利希的服装店有好几家，主要集中在市中心的那条步行街上，比如 C&A、TAKKO、Jeans-Planet 等等， 附近还有个 krause outlet， 是选购衣物比较超值的地方，可以坐小火车或者公交到达。

当然啦，这些店里的款式可能平平无奇，如果想要痛快地逛个街，买些好看 or 帅气的衣服，就可以选择去周边稍大点的城市，比如亚琛、科隆、杜塞，甚至可以去荷兰的鲁尔蒙德打折村（Stadsweide 2, 6041 TD Roermond, Nederland）。如果懒得出门的话，也可以选择网购，大多数网站都可以免费退换货，除了心仪的品牌官网外，

比如Zalando, Zalandolounge, bestsecret, brand4friend等等都是大型的购物网站，可以尽情挑选。

5.1.9 体育用品

于利希体育用品店最大的连锁店是 INTERSPORT，地址是 Marktstrasse 11-15。一楼是运动衣，二楼是运动器材。德国的体育用品稍微偏贵，但是售后服务是绝对的好，要注意的是保存好购物小票!

周边的体育用品店，可以选择就比较多，杜塞尔多夫和科隆都有迪卡侬专卖店，户外、球类、滑雪、冲浪等各种运动服饰和器械都可以买到，价格也比其他的专业品牌要便宜，适合新手入门。迪伦有一家专业的羽毛球用品店 Badminton Sport Lövenich - Badminton Lövenich（Monschauer Str. 35, 52355 Düren），这里可以买到球拍，球鞋等各种用品。

5.1.10 花店及园艺商店

如果只是想为心爱的人买一束鲜花，各大超市都可以买到，郁金香、玫瑰等，应有尽有。而且有时候还有比较合适的小盆栽，比如水仙花、多肉等。

如果想去专业的园艺市场，Schayen-Janssen（地址 Große Rurstraße 6）是个不错的选择。挺大的一家花店。

5.1.10 建材家居

于利希的建材店为 toom Baumarkt（地址 Am Klingerpützchen 4），可以买到油漆、窗帘、台灯等装修或家居产品。也可以在网上够买，比如 Ikea 宜家。

如果是装修房屋等，需要门窗的购买，可以 Bauhaus（Fehlender Feld 11, 52353 Düren）找到需要的材料，规模很大，种类齐全。

5.2 日常起居

5.2.1 垃圾分类

在德国需要进行垃圾分类，主要可以分为：生活垃圾 (Bioabfaelle)、轻型的包装(Leichtverpackung)、旧玻璃(Altglass)、问题物质收集 (Problemstoffe zur Sammlung bringen)、不属于前述 4 种的垃圾 (Restmuell)。

生活垃圾主要指厨房垃圾，还有被食物等污染了的纸和塑料，例如，食物残余，蛋壳，肉类等。扔到棕色垃圾桶。

轻型包装主要包括塑料和纸，塑料扔到黄色垃圾桶，旧纸扔到蓝色垃圾桶。不属于以上垃圾的其他垃圾扔到黑色垃圾桶。

以上四种颜色的垃圾桶是最常用的，此外还有玻璃、衣物、旧电池、旧电器等，这几种垃圾由于不经常扔垃圾桶比较少，需要自己在附近找。旧玻璃和衣物都有专门的回收桶，旧玻璃回收桶分别是收集白色或透明 (Weiss)、褐色 (Braun) 以及绿色 (Gruen) 的玻璃瓶、罐。除此之外其他颜色的玻璃瓶，都属收绿色玻璃的回收桶回收。蓄电池、电池以及过期药品属于问题物质的收集范围，一般超市有回收的小盒。家具不能随便扔，在德国扔家具要跟 Sperrmüll Entsorgung(大件家具处理中心)预约扔家具的准确时间。在于利希的城市官网搜索 Sperrmüll Entsorgung 就可以找到预约流程。



垃圾分类

上图依次是装纸质垃圾的桶（蓝色）、装其他垃圾的桶（黑色）、装厨余等垃圾的桶（棕色）以及装塑料垃圾的桶（黄色）。



玻璃回收

大型家具垃圾的清理和预约：可以拨打电话 02461-63750 或邮件预约（E-schrott.juelich@schoenmackers.de）

5.2.2 电视广播费

德国把土著人和外国人同时恶心到的莫过于电视广播费。来到德国不久你就会收到 Deutschland Radio 的信，让你交电视广播费，即使你不懂德语，不看电视，信里也会告诉你这是强制交的。交广播电视费已经写入德国法律，不交将会收到催信，严重的将会面临吃官司。只要到市政厅注册，账单会一直跟着你。如果是几个人合租或者跟房东住一起，可以 share 一个账户，在回信中填写已有的账号即可，目前一个账户每月大约 18.4 欧。如果是从公司租的房子，就只能自己乖乖交钱了因此建议大家遵守法律，交清电视广播费用。

5.2.3 邮政快递

德国境内信件直接送到邮局在柜台付钱邮寄，也可以在邮局售邮票的机器查询邮资打印相应价格的邮票邮寄。德国境内包裹也可以直接送到邮局付钱邮寄，或者在 detschepost.de 以及 DHL 网站付款并下载好邮单贴在包裹上送到邮局即可。国际包裹最常用的也是 DHL，可以到 eupackage.com、开元、中国的淘宝网等网站购买并下载包裹单。包裹单在线填好，付了钱，打印出来，贴到包裹上送到邮局或者一些收包裹的小商店。一些小商店门口挂着一个黄色的小旗子，上面写着 DHL，代表这个店收 DHL 包裹。

此外，不常用的快递还有 Hermes，UPS。Hermes 和 DHL 差不多，贴好单子送到邮寄点就行，但是邮局不接受 Hermes 的快递。

5.2.4 洗衣服务

邮局旁边有一个洗衣店。

5.3 学车与用车

5.3.1 学车

在德国合法驾驶有两种情况：

（1）已具备中国驾照，并具有德文宣誓件，可在入境德国六个月内合法驾驶；

（2）已有德国认可的相关国家或国际驾照，可以德国正常驾驶，无时间限制。

多数同学是从国内直接出发来到德国，无论是否有中国驾照，想要在德国长期开车或租车旅行的，就需要考取德国驾照。

德国驾照考取步骤：

（1）正式开始驾校学习之前，安全急救课和视力测试是必不可少的，可以自行预约或直接和驾校联系。驾校会定期安排急救课程。关于视力测试，可以在急救课上直接测量，或者自行去眼镜店检测。

（2）携带护照、证件照、驾照原件（如有，去车管所不一定需要，有可能要，但宣誓时好像需要证明本人持有原件）、德文宣誓件原件、急救课证书、视力测试结果到迪伦车管所进行登记。德文宣誓件可在国内提前准备好或来到德国后办理（中德都有华人律师，价格约 200 元左右）

（3）（换驾照也要先去驾校报名，不然没有急救科证书）报考于利希本地驾校。在车管所登记类似登记了考生信息，具体的驾照考虑内容都是由驾校负责。于利希的驾校有九到十家，中国同学报名比较多的是 Smile & Drive（Breslauer Str. 7, 52428 Jülich）、Maxis Fahrschule（Große Rurstraße 96, 52428 Jülich）和 Fahrschule Otto Specht（Baierstraße 4, 52428 Jülich）。其中以 Smile & Drive 驾校报考的中国同学最多。

（4）报名驾校后，就要开始理论和上路学习了。从 Smile & Drive 驾校的经验，比较推荐先进行理论学习。已经拥有国内驾照的同学（即换驾照）不必强制上德语的理论课，但如果没有，则需要上，但考虑到课程语言是德语，驾校的教练可能不强制中国学生参加。

中国同学因为德语非母语，理论学习的主要方法是刷题。报名驾校后，驾校会推荐花 50 欧左右购买一份正版的理论题库，内有约 1000-1500 道题目，可以选择英语或德语。将题目多刷几遍，再做几套模拟题，就可以了。理论考试题型分为 A/B 型，要尽量确保所有题都记住，理论考试才能顺利通过。

理论考试的安排是每周三在 Theoretische Führerscheinprüfung Jülich（Nikolaus-Otto-Straße 9, 52428 Jülich）排队进行理论考试，需提前一天在驾校报名并支付理论考费用。

（5）通过理论考试后，大家会对“左让右”，“转弯让直行”，“城市 50 郊外 100 高速不限”等概念有更深的理解，进而可以预约上路学习了。一般来说一次课

45mins，预约一次上 90mins（两节课），每节课约 55 欧，所以价格并不便宜，要格外珍惜上路时间。

根据大家的驾驶经验不同，教练会按照他的规划对你进行训练。如果之前没有什么驾驶经验，会慢慢先适应车辆，期间如果我们有什么问题，在某个路口分不清先行权，可以直接询问教练，因为之后考试很有可能遇到相同的问题。

在练习差不多之后，教练会主动告知你什么时候可以考试。如果路考不幸挂掉，需要等待两周才能再考，同时额外支付课时费和报名费，所以大家要充分准备。

（6）顺利拿证。在路考结束后，考官会现场发放你的德国驾照，同时他也会收走中国驾照原件。前两年是实习期，两年后实习期结束。

5.3.2 买车和租车

考虑到绝大多数同学在买车时考虑二手车，这部分我们主要介绍二手车的购买和租车。

二手车购买主要有以下几个途径：

（1）正规车行：于利希附近的大小车行有十几家，甚至更多。如果从车行买车最好选择德国人开的车行，尽量不从土耳其、叙利亚等中东车行主手里买车。德国本地人认可度最高的，也是规模最大的是 Auto Thüllen Jülich（Dürener Str. 35, 52428 Jülich），这是一家连锁车行，不但提供二手车，还提供租车服务。

通常车行会提供专业的车辆保养和设备险（比如发动机险），在车辆卖出前会尽力维护，所以车况相对有保障。不足之处是车行售卖车辆需缴纳 19%的税金，这部分税金也就转嫁到车主手中。因此，车行的车会比较靠谱，但是价钱略高于私人卖家。

（2）私人卖家：私人卖家无处不在，从 ebay 到 身边的同学朋友，经常会有二手车的转手。私人卖车的价格相比于车行要低，而且面对面交流，有足够的时间和条件来观察车况，还可以尝试砍价。但如果经验不足，就需要特别注意。私人车辆的车况需要仔细检查，确保没有潜在的隐患，再一个就是私人车辆过户后，前任车主无需再为车辆负责，出现的问题都需要自己买单，所以要格外谨慎。**无论是私人还是车行，都要要求检查它的历史保养记录和维修记录，看是否良好，年检是否有大的问题，这个很重要。**

（3）二手车网站：二手车网站主要起到牵线搭桥的作用，最有名的就是 https://www.mobile.de/。这上面有车行车辆，也有私人卖家挂出来的二手车，可以

选择车型排量等不同指标，非常方便。这是比较好的了解当前车市的途径，有助于在实体看车时，对价格进行估计。

（4）Leasing：这种方式是长时间租凭（可能至少 3 年起），一般来说车辆比较新（新车或只开过几年的车），价格也根据车辆的品牌与车型而定，一般来说这种方式比在德国买新车且离开德国后再出售该车的差价要贵，但该方式基本无需首付且按月分期付款。这种方式一般从出售新车的 4s 店提车，车辆的品质比较可靠。

车辆费用主要包括车险、车税、保养、年检等。年检一般两年一次，老爷车是一年一次。车险和车税主要是根据车型决定，当然车险还会受停车场所等影响（比如有私人车库就比停路边便宜）。

5.3.3 停车

部分住在于利希市中心的车主需要办理停车许可，因为市中心不允许随意停车，而长期支付停车票比较昂贵。停车许可可以在于利希市政厅办理，需要提前预约，预约之后需要给工作人员提供“小绿卡”（车证）、居住地址以及停车费（一年停车费用大概 30 欧），之后工作人员会根据你所在的居住区办理停车许可。拿到停车许可后，在需要停车时，将停车许可放在车中显著位置，一般可放置在前车窗上。

5.5 医疗和保险

5.5.1 医疗

德国的基础医疗服务主要是通过家庭医生和专科医生诊所提供。在德国看病可以自由选择医生。去看专科医生时也不需要经过家庭医生转诊。例如孩子生病时可以直接去看儿科医生（Kinderarzt）。德国有许多专科医生诊所，预约专科医生比较方便，病人也可以自由选择医生。医院主要提供住院服务。去医院看病，除非是急诊的情况，通常需要由门诊医生转诊。

在德国看门诊需去医生诊所（Arztpraxis）。看病时最好事先预约。急诊时医生可以安马上接诊或者当天就诊。许多医生诊所也允许病人随时上门就诊，按照先来后到的顺序候诊。

德国诊所的营业时间一般在周一到周五的上午八点到下午六点之间，中间有午休时间。多数医生诊所在星期三下午不营业。在晚间、周末、节假日期间诊所不营业，每个地区都会安排急诊值班医生服务。

医生在诊断病情后，可以根据病情开出处方或化验检查单，或者将病人转诊给相应的专科医生和医院。病人可以凭处方去药房买药。注意保存好所有的发票，以便报销。

去诊所看病时要出示自己的医疗保险卡。参加法定医疗保险的病人看病后通常不需要付费，由诊所直接将账单发送给您的保险公司结算。参加私人医疗保险的病人则需要先支付医疗费，再向自己的保险公司申请报销。

急病或意外状况，或者是发生在周末，晚上的突发状况，请立即去医院看急诊，于利希医院（St.Elisabeth-Krankenhaus Jülich）有 24 小时急诊服务。于利希的医院就在研究中心的 guesthouse 旁边。

德国实行全国统一的急诊医生电话 116， 117。在晚间、周末和节假日期间发生腹痛、发热等普通急诊，如果不能等到门诊医生诊所营业时间，可以拨打这个电话接通值班医生。

本地报纸的紧急医疗服务栏目（Ärztlicher Notdienst 或者 Ärztlicher Bereitschaftsdienst）会提供当天值班的急诊医生（Notarzt）名单，紧急药房服务栏目（Apotheken-Notdienst）提供值班药房的名单。

医生就诊：不是每天都可以排队看专科医生，每个诊所每周都有特定的非预约患者就医时间，诊所的网站上都有。建议早去排队，排队时间为一到两小时。 如果预约就诊的话，等待时间通常为一至两个月。

5.5.2 保险

德国保险法规定德国公民和在德国长期居住的外国居民必须参加医疗保险。医疗保险的范围包括疾病 / 牙科的预防和治疗，老年和严重伤残人士的护理，生育，疾病补助等。绝大多数德国人必须强制参加德国法定医疗保险，少数人可选择私人医疗保险。德国医疗保险提供全面的医疗保障，无论收入的高低，每个人都可以获得保障。对于获奖学金或自费来德国的客座科学家来说，只能在德国私人保险公司那里购买保险。与法定医疗保险不同的是，这里是根据研究员的年龄和健康状况来计算保险费的. 有很多私立保险公司,在网络上可以很容易找到。

详细的德国医疗保险制度，请看链接：

https://www.1averbraucherportal.de/versicherung/krankenversicherung/zh

http://www.health-insurance-overseas.com/Gesundheitswesen-in-Deutschland.html

法定医疗保险 当您参加法定医疗保险后，会得到一张医疗保险卡（Krankenversichertenkarte）。您最好随身携带自己的医疗保险卡。

参加法定医疗保险的病人，在去诊所和医院看病时通常需出示医疗保险卡，证明您有法定保险的保障。

这样医院或诊所会直接将账单发送到保险公司结算，个人就不需要再付费，或者只需支付少量的个人负担的自付费。

在去药房买药时，绝大多数的处方药可由法定医疗保险报销，每种药品个人只需自付 5～10 欧元左右。

私人医疗保险：参加私人医疗保险后，也会得到保险公司的医疗保险卡。使用私人医疗保险看病时，通常需自己先支付医疗费，再向保险公司申请报销。有些私人保险也可以由医院诊所将账单直接发送给保险公司结算，个人不用自己支付。您在看病后要保留好收据和各种医疗证明。报销的金额需根据您所参加的私人医疗保险计划的规定。

在去药房买药时，通常也需要先自己支付药费，再向保险公司申请报销。

于利希的医生名单 在于利希的城市主页上， 有于利希所有医生的名单，请见链接：

https://www.juelich.de/aerzteverzeichnis

德国医生职业素养水平还是比较好的，一般的家庭医生都很不错，基本都可以英语交流，大家可以采取就近原则选择医生。

5.6 电气网和通信

电力和天然气合同主要分为两种，一种是在 SW juelich（An d. Vogelstange 2A, 52428 Jülich，https://www.stadtwerke-juelich.de/）直接签署，优点是合同稳定，因为 SW 是市政公司，不存在跑路或合同突然中断的可能，并且在于利希，拥有 SW 的合同可以在享受公共设施时有一定优惠，比如游泳馆，可以享受折扣。另一种是签约网络运营商，可以使用比价网站(https://www.check24.de/)进行选择，上面可以选择电力，暖气（天然气），以及各种保险的网络运营公司，并进行比价，进而选择出最

适合自己的合同。网络签约的优点突出，价格较 SW 要便宜，同时不用预约，直接线上办理。但是一些网络运营商实力参差不齐，如果出现意外可能会突然终止合同，稳定性不如 SW（不过目前还没有听说过这样的情况）。

在德国，相对来说手机卡流量非常有限，网络使用主要是无线。在德国所有教育机构都有免费的 WIFi（eduroam），在公寓内需要自己办理无线网。主要网络服务商与手机卡相似，集中在 Vodafone（Kölnstraße 34, 52428 Jülich），Telekom（Kölnstraße 44, 52428 Jülich）和 O2 （Kölnstr. 20, Poststr. 1 / Galeria Juliacum, 52428 Jülich）。根据选择的带宽，每个月的价格也不相同，从 20 欧-50 欧不等。特别注意，在选择大带宽的时候，要请店员确定自己所住的地址是否支持大带宽网络。从网络质量来说，Telekom 的网络最稳定，Vodafone 和 O2 比较一般，但价格也是 Telekom 最贵的。

办网流程：前往门店了解合同---签署网络合同并预约上门装网时间---按时在家等候工作人员上门---使用运营商提供的路由器，但需要支付一定的押金，并在合同终止后返还---网络使用正常，则开始正常履行合同。

考虑到多数网络合同都是一年或两年以上，一部分同学也可以选择无限流量卡+无线插卡路由器（如华为的产品）。无限流量卡一般按日支付，在一欧每天左右，绑定后自动扣款。网速一般，正常的游戏和视频都可以，但如果追求高速网络，并不推荐。无限流量卡的优势是便于携带，无需考虑搬家前后的迁网问题，同时外出时也可以携带，感受到国内的流量自由的感觉。办卡推荐，可以选择 freenet，有 APP 直接申请，卡寄送到家，比较方便，网速大概 4M/s。

德国手机卡多为 WCDMA 制式，你的手机应支持此制式。手机卡主要分为 prepaid（预支付）卡和月租卡。预支付卡充值多少打多少，没有月租，但每分钟话费较高，Internet 流量费也比月租卡高（但有一种 Netzclub 预付费卡,每个月不充值也有足够的免费流量,推荐使用）。也有很多人使用月租卡,和手机运营商签订合同可以免费获得一部新手机。具体的手机套餐可到各大手机运营商的官方网站查看，可以直接在网上预订，手机卡会邮寄给你。手机运营商有 T-Online、O2、Vodafone、E-Plus、Debitel、 Ortel、blau 等。于利希市中心有 Vodafone 和 O2 的店面。 Vodafone 和 Telkom 的信号在所里以及郊区会好一些。

5.7 体育运动

于利希小镇几乎囊括了所有大众运动项目。在于利希研究中心运动协会（Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich）的组织下，具体可以参与的运动项目包括：合气道、羽毛球、篮球、足球、塑身、交叉训练、足球、重竞技体育、健身、健走、普拉提、乒乓球、排球等。

参与方式：与相关运动项目的负责人联系，填写报名表加入（报名表可在网站上下载）。目前的场馆安排如下图所示，更多体育信息见 bsg1963，http://www.bsg1963.de/。

ÜBUNGSPLAN DER BSG Stand: 21.02.2022

Bei uns kann JEDER Mitglied werden!

KINDERSPORT

Eltern- und Kinderturnen:
Frau B. Zwaygardt, 02461 910552 (p), **Mi.** Düsseldorfer Straße 16.45 – 17.45 Uhr
Voranmeldung notwendig!!

Eltern- und Kinderturnen:
Frau M. Steeg, 0157 54410683 (p), Di. BAW-Halle 10.00 - 11.00 Uhr
Voranmeldung notwendig!!

Kinderturnen in der Promenadenschule:

Turn-Zwerge (3-4 Jahre – mit Eltern)	Di:	16.00-16.45
Turn-Mäuse (3-4 Jahre – ohne Eltern)	Di:	16.45-17.30
Turn-Tiger (5-7 Jahre)	Mi:	15.00-16.00
Turn-Löwen (5-7 Jahre)	Mi:	16.00-17.00
Fit for Kids (8-12 Jahre)	Mi:	17.00-18.00

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei Frau M. Steeg, 0157 54410683 (privat)

Kinderleichtathletik:
Frau S. Jütte, 02461 9367127 (privat),
Do. Kath. Grundschule Jülich 16.00 – 17.00 Uhr (Grundschulkinder 1. - 4. Kl.)

Schwimmkurs Seepferdchen + Bronze:
Frau A.-L. Spilles, 02461 61-6309 (Tel. BSG-Geschäftsstelle),
Di. Hallenbad Jülich - 15.15 – 16.15 Uhr (Bronze), 16.15 - 17.15 Uhr (Fortgeschrittene) 17.15 - 18.15 Uhr (Anfänger)
(einmaliger Sonderbeitrag Seepferdchen: für Mitglieder 50 Euro / Nichtmitglieder 75 Euro, weitere Infos auf Anfrage)

JUGENDSPORT

Badminton:
Herr R. Vasters, E-Mail: badmi.bsg@gmx.de
Di .+ Mi. Zitadelle 18.30 – 22.00 Uhr
Fr. Kreisberufsschule 18.00 – 22.00 Uhr

Basketball (10-14 Jahre): nur mit vorheriger Anmeldung
Herrn A. Saez-Garcia, 0157 37932574 (privat),
Mi. Mädchengymnasium 17.30 - 19.00 Uhr
Fr. BAW-Halle 17.00 – 19.00 Uhr,
Anmeldung unter: ngesegar@gmail.com

Parkour- und Hindernislauf:
Frau L. Combach, Frau L. Radermacher,
02461 61-6309 (Tel. BSG-Geschäftsstelle)
Do. 17.00 – 18.30 Uhr **(8 – 12 Jahre)**
Do. 18.30 – 20.00 Uhr **(12 – 17 Jahre)**
Teilnahme nur nach Anmeldung möglich, begrenzte TN-Zahl

Squash für Jugendliche
Mi. Sportstudio Romm, 02461 8766, Wiesenstr. 7, 52428 Jülich
15.30 – 16.30 Uhr **(8 – 12 Jahre)**, 16.30 – 17.30 Uhr **(12 – 18 Jahre)**
(10 Euro monatlicher Sonderbeitrag, Geschwisterkinder 5 Euro)

Zumba für Jugendliche (10-16 Jahre)
Frau L. Combach 02461-616309 (BSG-Geschäftsstelle)
Mo: 19.00 - 20.00 Uhr BAW-Halle

FRAUENSPORT

Aerobic - ruht bis auf weiteres
Frau S. Weid, 02461 349288 (privat),
Mi. Mädchengymnasium 19.15 – 20.15 Uhr
Teilnahme nur nach Anmeldung möglich!

Gymnastik mit Musik:
Frau E. Triefenbach, 02461 4923 (privat),
Mi. Schulzentrum/Raum CO-23 18.30 – 19.30 Uhr

MÄNNERSPORT

Gymnastik und Ballspiele 40 plus:
Herr H. Berens, 02275 4522 (privat),
Mi. Kath. Grundschule Jülich 16.00 – 17.00 Uhr

Fußball:
Herr V. Nießen, 0176 5033 8395 (privat),
Di. Sportplatz des FZ Jülich (Freiluftsaison) 17.30 – 19.30 Uhr,
Mi. Kreisberufsschule (Hallensaison) 18.00 - 20.00 Uhr;
Herr Dr. M. Al Daroukh, 0176 31242912 (privat),
Do. Berliner Str. 20.00 - 22.00 Uhr;
Herr M. Thelen, 02461 616309 (BSG-Geschäftsstelle),
Do. Sportplatz des FZ Jülich (Freiluftsaison) 17.00 – 19.00 Uhr;
Do. BAW-Halle (Hallensaison) 18.00 - 20.00 Uhr
Fr. Sportplatz des FZ Jülich (ganzjährig) 15.00 - 17.00 Uhr;
Herr H. Beck, 0151 27140596 (privat)

Walking-Football:
Herr J. Pratscher, 02461 3170700 (privat),
Do. BAW-Halle 16.30 – 18.00 Uhr

GEMISCHTE SPORTGRUPPEN

Aikido:
Herr K. Flören, 0241 5153890 (dienstlich)
Di. BAW-Halle 19.30 – 21.30 Uhr (5 Euro monatlicher Sonderbeitrag)

Back in Balance: ruht zurzeit
Frau I. Backes, 02461 690-612 (dienstlich),
Do. BSG-Sportplatz 18.00 – 19.00 Uhr

Badminton:
Herr R. Vasters, E-Mail: badmi.bsg@gmx.de,
Di. + Mi. Zitadelle 18.30 - 22.00 Uhr
Fr. Kreisberufsschule 18.00 –22.00 Uhr

Basketball:
Herr Dr. S. Macko, 02461 61-9152 (dienstlich),
Do. Mädchengymnasium 17.00 – 19.00 Uhr

Dance Aerobic Zumba Style
Herr M. Schmitz, 02461-616309 (BSG-Geschäftsstelle)
Mo. Mädchengymnasium 20.00 - 21.30 Uhr

Bei uns kann JEDER Mitglied werden!

WEITERE GEMISCHTE SPORTGRUPPEN

Crosstraining:
Herr S. Raufuß, 0152 33980321 (privat),
Mi. Outdoor: 18.00 – 20.00 Uhr
Sa. BAW-Halle 10.30 – 12.30 Uhr
Termine: nur in Absprache mit dem Übungsleiter

Dance & Style:
Frau Dr. K. Chakanga, 02461 61-9871 (dienstlich),
Do. Schulzentrum / Raum CO-23 18.00 – 19.00 Uhr
Voranmeldung notwendig, begrenzte TN-Zahl

Hatha Yoga:
Frau Dr. K. Chakanga, 02461 61-9871 (dienstlich)
Do. Schulzentrum / Raum CO-23 19.00 – 20.30
Voranmeldung notwendig, begrenzte TN-Zahl

Kraftsport:
Herr G. Gorontzi, 0178 5198862 (privat),
Herr T. Romm, 02461 343942 (privat), Herr S. Romm 02461 343942 (privat),
Di. BAW-Halle 17.00 – 20.00 Uhr,
Do. BAW-Halle 17.00 – 20.00 Uhr

Leichtathletische Fitness:
Frau I. Dolfus, 02461 2015 (privat),
Mi. Karl-Knipprath-Stadion (Freiluftsaison) 18.00 – 20.00 Uhr,
Abnahme Deutsches Sportabzeichen:
Kontakt: Herr W. Dolfus, 02461 2015 (privat)

Nordic-Walking:
Herr H. P. Hermanns, 02461 56373 (privat),
Di. Treff: Parkplatz Sophienhöhe 18.15 – 19.45 Uhr,
Do. Treff: Parkplatz Sophienhöhe 17.45 – 19.15 Uhr

Pilates:
Frau I. Hammelmann, 02461 57227 (privat),
Mo. Mädchengymnasium 19.00 - 20.00 Uhr,
Di. Berliner Straße/kleine Halle 19.00 – 20.00 Uhr
Voranmeldung notwendig begrenzte TN-Zahl

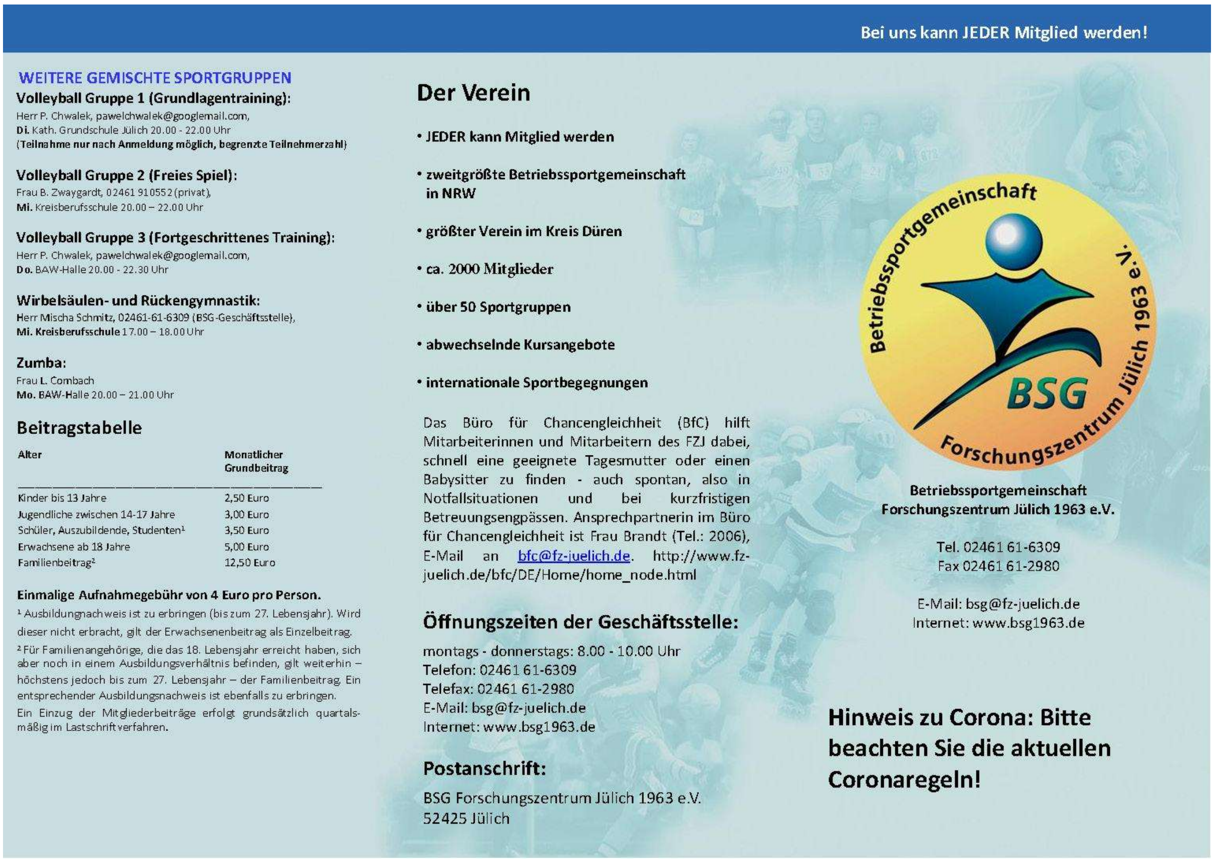
Rundum-Mix 50 +:
Frau B. Gormanns, 01578 4185384 (privat)
Fr. Kath. Grundschule Jülich 16.00 – 17.00 Uhr

Tischtennis:
Herr W. Matthes (Obmann), 02461 7385 (privat),
Mo. BAW-Halle 16.00 – 18.30 Uhr, Berliner Straße 18.30 – 22.00 Uhr,
Mi. BAW-Halle 17.00 – 22.00 Uhr

Schach - ONLINE nur mit Anmeldung!
Kontakt: Herr L. Evers, 0151 2022 2022 (privat),
Fr. 19.00 – 20.00 Uhr (ab 10 Jahre),
20.00 - 22.00 Uhr (Erwachsene)

Sport für Ältere:
Frau J. Vashegyi, 02461 59038 (privat),
Mi. Schulzentrum/Raum CO-23 10.00 – 11.30 Uhr

Weitere Sportgruppen: siehe Rückseite →



Bei uns kann JEDER Mitglied werden!

WEITERE GEMISCHTE SPORTGRUPPEN

Volleyball Gruppe 1 (Grundlagentraining):
Herr P. Chwalek, pawelchwalek@googlemail.com,
Di. Kath. Grundschule Jülich 20.00 - 22.00 Uhr
(**Teilnahme nur nach Anmeldung möglich, begrenzte Teilnehmerzahl**)

Volleyball Gruppe 2 (Freies Spiel):
Frau B. Zwaygardt, 02461 910552 (privat),
Mi. Kreisberufsschule 20.00 – 22.00 Uhr

Volleyball Gruppe 3 (Fortgeschrittenes Training):
Herr P. Chwalek, pawelchwalek@googlemail.com,
Do. BAW-Halle 20.00 - 22.30 Uhr

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik:
Herr Mischa Schmitz, 02461-61-6309 (BSG-Geschäftsstelle),
Mi. Kreisberufsschule 17.00 – 18.00 Uhr

Zumba:
Frau L. Combach
Mo. BAW-Halle 20.00 – 21.00 Uhr

Beitragstabelle

Alter	Monatlicher Grundbeitrag
Kinder bis 13 Jahre	2,50 Euro
Jugendliche zwischen 14-17 Jahre	3,00 Euro
Schüler, Auszubildende, Studenten[1]	3,50 Euro
Erwachsene ab 18 Jahre	5,00 Euro
Familienbeitrag[2]	12,50 Euro

Einmalige Aufnahmegebühr von 4 Euro pro Person.

[1] Ausbildungnachweis ist zu erbringen (bis zum 27. Lebensjahr). Wird dieser nicht erbracht, gilt der Erwachsenenbeitrag als Einzelbeitrag.

[2] Für Familienangehörige, die das 18. Lebensjahr erreicht haben, sich aber noch in einem Ausbildungsverhältnis befinden, gilt weiterhin – höchstens jedoch bis zum 27. Lebensjahr – der Familienbeitrag. Ein entsprechender Ausbildungsnachweis ist ebenfalls zu erbringen.

Ein Einzug der Mitgliederbeiträge erfolgt grundsätzlich quartalsmäßig im Lastschriftverfahren.

Der Verein

- JEDER kann Mitglied werden
- zweitgrößte Betriebssportgemeinschaft in NRW
- größter Verein im Kreis Düren
- ca. 2000 Mitglieder
- über 50 Sportgruppen
- abwechselnde Kursangebote
- internationale Sportbegegnungen

Das Büro für Chancengleichheit (BfC) hilft Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des FZJ dabei, schnell eine geeignete Tagesmutter oder einen Babysitter zu finden - auch spontan, also in Notfallsituationen und bei kurzfristigen Betreuungsengpässen. Ansprechpartnerin im Büro für Chancengleichheit ist Frau Brandt (Tel.: 2006), E-Mail an bfc@fz-juelich.de. http://www.fz-juelich.de/bfc/DE/Home/home_node.html

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
montags - donnerstags: 8.00 - 10.00 Uhr
Telefon: 02461 61-6309
Telefax: 02461 61-2980
E-Mail: bsg@fz-juelich.de
Internet: www.bsg1963.de

Postanschrift:
BSG Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.
52425 Jülich

Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.
BSG

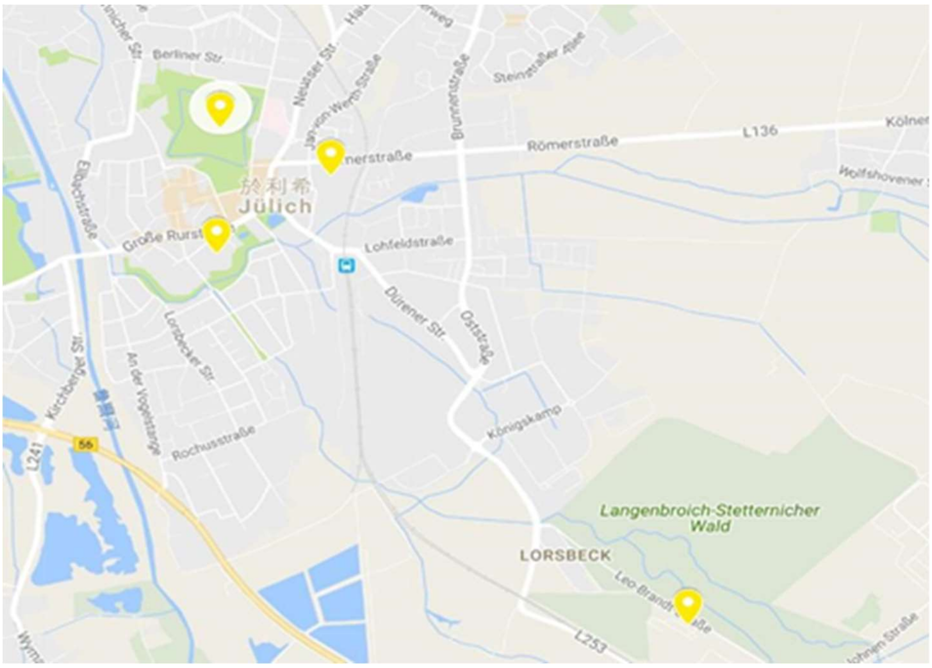
Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Tel. 02461 61-6309
Fax 02461 61-2980

E-Mail: bsg@fz-juelich.de
Internet: www.bsg1963.de

Hinweis zu Corona: Bitte beachten Sie die aktuellen Coronaregeln!

运动项目和费用介绍



运动场所分布

游泳 Hallenbad Juelich，地点：bongardstrasse 22 ，单次 6 欧，年卡 120 欧。露天泳池 SWJ Freibad Jülich，地点：Stadionweg 8, 52428 Jülich。

于利希周边也有室内滑雪场，杜塞附近有ALPENPARK NEUSS（An d. Skihalle 1, 41472 Neuss），德国和荷兰边境有SnowWorld Landgraaf（Witte Wereld 1, 6372 VG Landgraaf, 荷兰）。两个雪场长期票通用，如果办了学期票或者有车的同学，可以去尝试一下。

周末可以自由组织小伙伴进行徒步和骑行等户外运动，带好装备。于村周边风光春夏秋季都很适宜。

不同运动都有相应的微信群，需要的小伙伴可以加入。因微信群有效期有限，想加入相应运动群的小伙伴可在学联公众号后台留言。

5.8 生活法律常识

警察：110 ，火警，急救：112

外国的版权保护比较严格,上传和批量下载歌曲电影是违法的,迅雷,BT, P2P 软件都是不合法的,它们在下载的同时会上传,这是问题所在,中文电影可能不怎么管,英文尤其是德语就不要以身试法了,罚款可到上千欧。

签订各种合同时绑定的银行卡,应保证有足够的金额供每月扣除,如果公司无法扣钱,会发信让你补交并进行一定的滞纳金。

如果要结束了在德国的生活,离开前解除所有的合同,手机,保险,银行卡等,否则导致欠款引起的信用问题，下次来德国可能被拒绝入境。

不要在大街上吐痰乱扔垃圾,尤其是科隆这样的大城市,抓到了会被罚款,不要在禁止抽烟的地方抽烟。

房屋钥匙要妥善保管,没有私人配钥匙的地方,如果钥匙丢了,房东有权把整栋楼锁换了并由你承担费用。

周一到周六晚上十点到第二天八六点不能制造噪音扰民,周日全天不能扰民。

不能随意捕捉野外动物,钓鱼需要先考钓鱼证。

万一遇到了官司,不要慌张,去法庭打官司在这是一件稀松平常的事,网上可以查到于利希的一些律律师事务所,也可以找咱们的华人组织推荐律师,对于一般的纠纷,一场官司的费用大概是一千欧左右。

5.9 饮食

整体上来说，德国的饮食与中国的饮食差异较大，很多中国人都不太习惯德国的饮食习惯。因此，这里主要介绍于利希及周边城市的中餐。

5.9.1 于利希

目前，于利希没有中餐馆，但有一家泰餐馆 My Thai (地址：Baierstraße 2, 52428 Jülich)。这家泰餐馆为了迎合德国人的口味，对其食物的味道进行了改良，所以与正常泰餐比起来味道稍有不同，作为中餐的替代品平时吃一吃还是可以的。此外，距离于利希较近的林利希（Linnich）有一家中餐馆，名叫 Wei Mei China Imbiss，这家可以点外卖，地址：Rurdorfer Str. 26, 52441 Linnich。

奶茶：Mi & Do Bubble Tea, 地址：Düsseldorfer Str. 20, 52428 Jülich。

酒吧：Lynchs Irish Pub， 地址：Artilleriestraße 29, 52428 Jülich；Cafe Extrablatt Jülich，地址：Marktpl. 11, 52428 Jülich。

5.9.2 亚琛

老严味道·鱼，主营炒菜和火锅，地址：Seilgraben 39, 52062 Aachen。

老严味道·面，主营各种面食，地址：Templergraben 28, 52062 Aachen。

西安食堂，主营西安特色饮食，地址：Pontstraße 6, 52062 Aachen。

食堂（Chic Town），主营炒菜，有配送到于利希的外卖，地址：Templergraben 25, 52062 Aachen。

雅（Miyabi），主营川菜，有配送到于利希的外卖，地址：Grosskölnstraße 71, 52062 Aachen。

城市花园（City Garden），主营火锅，地址：Augustastraße 32, 52070 Aachen。

5.9.3 科隆

秦堡，主营陕西特色饮食，地址：Limburger Str. 5, 50672 Köln。

秦堡火锅，主营火锅和炖菜，如铁锅炖大鹅，地址：Friesenpl. 11, 50672 Köln。

小院坝，主营川菜，地址：Salierring 44, 50677 Köln。

Shanghai Küche，主营上海菜，地址：Limburger Str. 13, 50672 Köln。

5.9.4 杜塞尔多夫

小龙坎，主营火锅，地址：Friedrich-Ebert-Straße 31, 40210 Düsseldorf。

天山餐厅，主营新疆菜，地址：Oststraße 120, 40210 Düsseldorf。

小尾羊，主营火锅烧烤，地址：Kölner Str. 14, 40211 Düsseldorf。

串门，主营自助火锅烧烤，地址：Bismarckstraße 55, 40210 Düsseldorf。

奶茶店：杜塞尔多夫和科隆有比较正宗的奶茶店，比如丸作（科隆杜塞都有），霓裳茶舞（在杜塞，风格类似国内的茶颜悦色）。

除了上述的中餐馆与外卖外，每逢节日的时候周边大城市也会有外卖配送到于利希。虽然于利希周边地区的中餐馆比较多，但是需要前往店里或者提前预定，有时会不太方便。因此，于利希日常生活中最便捷还是自己亲自下厨，如果同学们的厨艺不够精湛或基本为零，这里向同学们推荐下厨房 app 以及抖音、b 站、小红书等。相信同学们经过“德国新东方学校”的洗礼，终会成为厨子里最会做科研的留德华。

5.10 娱乐

5.10.1 于利希

Pulvermühle 是于利希的一家迷你夜店，白天是餐厅，晚上会变成夜店。地址位于 Kuhlstraße 19。每人需要 5 欧入场费。夜店通常在周五和周六晚上开放。

5.10.2 亚琛

亚琛有更多的酒吧以及夜店。比较有名的比如位于 Pontstraße 的 Apollo Kino & Bar。附近的学生晚上会经常去那里聚会。有些酒吧也会不定期举办 Karaoke night 等活动，比如 LESSIE FAIR。有许多学生组织都会举办活动，比如 AIESEC（学生志愿组织，致力于 leadership）。

5.10.3 科隆

酒吧：Papa Joe's Jazz Lokal，地点：Buttermarkt 37, 50667 Köln 营业至凌晨三点；Seiberts - Classic Bar & Liquid Kitchen 鸡尾酒酒吧，地点：Friesenwall 33, 50672 Köln，营业至凌晨一点。

电影院：Astor Film Lounge，地点：Kaiser-Wilhelm-Ring 30-32,50672 Köln；Metropolis Cinema GmbH, 位置：Ebertpl. 19, 50668 Köln （离中心火车站 1 站）

5.10.4 杜塞尔多夫

杜塞尔多夫有更多的娱乐项目。除了通常的电影院，酒吧，夜店等，还有好多通常在国内才有的娱乐形式。

Muse KTV 位于 Klosterstraße.81。

C.U.B.E 剧本杀馆位于 Louise-Dumont-Straße 31。店家有微信群供大家咨询预约。除了剧本杀，还有狼人杀，麻将室等活动。有兴趣的同学可以在研究所群内询问店家微信群。

6. 其他实用中文信息网址

人在德国：http://www.csuchen.de/bbs/，如遇到问题，可发帖询问，利用论坛的关键字搜索功能也能获得大量相关信息。

萍聚社区：https://www.dolc.de/forum.php。

7. 离境手续

离开德国前需要把你的户口，银行帐户，房屋，手机，网络等注销，注销地点就在当初签合同的地方，有的地方需要书面确认注册。

温馨提示：一定要搞清楚合同里写的提前多少时间可以注册，有可能在回国前三个月就要开始考虑注销合同。并且一般到每个月的月底才能注销。在银行注销时要问明白还有哪些帐需要支付。

8. 组织协会

8.1 于利希研究中心中国学生学者联合会

于利希研究中心中国学生学者联合会成立于 2016 年 12 月，是研究中心学生学者共同组织的协会,旨在团结研究中心的学生学者，丰富大家业余生活，便利日常生活，提供相关学术，宣讲会信息等。我们建立了研究中心的中国人的专有邮件域名，新朋友请联系 ylx_csc@163.com，方便将邮箱加入邮件列表中。我们还建有于利希研究中心

大家庭 1 群和 2 群的微信群，可以联系已在群中的同学邀请进群，也可以联系学联或在微信公众号后台留言。

8.2 于利希学生学者联合会

于利希学生学者联合会是于利希学生学者共同组织的协会。于利希学生学者联合会目前主席是吴雨桐。

联系方式：吴雨桐 vcswj.service@gmail.com

8.3 幸运草联盟

幸运草联盟成立于 2015 年 2 月，现有会员 52 名。德语名称 Kleeblatt Förderverein für Kultur und Bildung e.V. 缩写为 KFKB。我们的宗旨是友爱，互助，文化，教育。我们旨在促进于利希的中国人的互动，互助和孩子们的中文， 文化教育。我们旨为促进国际交流，加强各文化、各民族间的相互理解和融合，为于利希（Jülich）及周边地区中外儿童、青年及成人提供文化交流的平台，为华人融入当地社会做贡献。幸运草联盟的现任董事会成员是牛爱珍博士，孟肇源女士和武贝博士，财务监管是唐静玥，蒋丽君女士。

联系方式: 牛爱珍 niuaz@hotmail.com　武贝 QQ 68000255

8.4 中国文化协会

于利希中国文化协会，成立于 2007 年 2 月，以促进中德交流，帮助当地华人更好的融入德国生活，传播与弘扬汉语以及中国文化为宗旨，目前旗下有中文学校（包括三个儿童汉语班以及一个成人汉语班）、华人艺术团、儿童艺术团，并且开设了太极、咏春拳、书法、国画、水粉画等课程，此外在中国传统节日会筹备庆典活动，丰富华人生活。

于利希中国文化协会与于利希市政府有着良好合作，董事会中也有市政府外国人参议团的成员，帮助及时向政府反应华人生活的需求和困难。

为更好的为大家提供帮助，文化协会成立了爱心办，及时解决大家生活中的疑惑和问题。现任主席董睿，副主席徐瑾芳，财务主管曾昌琼。协会网站 www.chinaverein.com 联系方式：info@chinaverein.com

附录 1　第一版 于利希研究中心学联理事会

于利希研究中心学生学者联合会理事会名单：

主　　席：盛成　（IBG）

副 主 席：韩清华 （PGI）

秘 书 长：毕文伟（INM）

财务总监：李赟 （IEK）

生活理事：陈涛（INM）

学术理事：颜晓露　（IEK）

学术理事：朱凌峰（IBG）

外联理事：刘洋（IEK）

外联理事：管升阳（PGI）

文体理事：颜刚（IEK）

文体理事：王昱涵（PGI）

宣传理事：孙雅杰（IBG）

生活理事：张仕栋（IEK）

顾问：韩清华　指导：陈涛编写人员:（排名不分先后）

陈涛，韩清华，梁思佳，盛成，颜刚，徐涵聪，朱凌峰。

附录 2　第二版 于利希研究中心学联理事会

于利希研究中心学生学者联合会理事会名单：

赵柯瑞　（IBG）舒锐 （IEK）郭涵宁（INM）余尚哲（IEK）曹鹏飞（ERC）

本指南的历次编写和再版，感谢于利希生活指南的所有编写成员。

于利希研究中心中国学生学者联合会鸣谢:

于利希学生学者联合会

幸运草联盟

中国文化协会

《于利希生活指南》版权归于利希研究中心学联所有，不允许用作商业用途

附录 3　第三版 于利希研究中心学联理事会

于利希研究中心学生学者联合会理事会名单：

郭涵宁（INM）余尚哲（IEK）关键（IBG）胡颖（IEK）

本指南的历次编写和再版，感谢于利希生活指南的所有编写成员。

于利希研究中心中国学生学者联合会鸣谢：于利希学生学者联合会

《于利希生活指南》版权归于利希研究中心学联所有，不允许用作商业用途